

		THE RESERVE TO SHARE SEE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE	The state of the s
نويد جميل	ۋېزائنگ	صبيب مادى	چفالدير
طارق على ا	کپوزنگ	عاليه بيكم	ىنى
سلمان ابرار	فالوكرافر	ميراناز	نيق المدينر المجال المدينر
اشرف الحق		ز بره عثانی	س ایڈیٹر
101 دا در در در در در از در از در از از R-124 دا	خط د کنابت کیلئے	ذيبان حيرر	ينجر مادكيلنك
من طارق وفي إي اي الح السي كراتي مياستان-	خطاو لهابت سينط	تويداجر-محت-احرار	ماركينتك الكيز يكنوز
453-1122, 453-1133, 431-6530	فون	تو پدر کیس	سركيش
Fax: 021-452-8822	فيس	سيد فا قب على بخارى	ايدور ثائز تك فيجرر لاجور
channels@cyber.net.pk	ای میل	قاضى منورعالم ايله وكيث	ر ليگل اينه دائزر
VACUATION OF THE PROPERTY OF T	600		



# الرواق

تضوف واسرار

قار تین کے پکوان برنی کی لذت

مارني كيواليشل

مكاب

بچوں کی غذائی اہمیت بیا کیا کھان

حيث يث كمانا كماليا

شورفرى وشز

کیلوریز اورآپ حکن ہے متعلق

> کڈزگارمنٹس طبیمشورے

ئى لى ايك موذى مرض ب

میڈیکل انفارمیشن اپناچرہ دیجائے طلاق وجوہات بیہ ہے درست مل ہاور جی خاندآ کیے ہاتھوں ہاور جی خاندآ کیے ہاتھوں

تضوري خبرنامه

رهنگ رنگ

اكيسوس صدى

خطوط كأمحفل

ستارے کیا کہتے ہیں

ويسبذيس

وٹامنز دیمی بریڈ گوشت یاورجی خانہ کے پکوان

V 5	
13	
14	
16	
18	
20	
22	
24	
46	
47	
48	
52	
54	
56	4.1
58	
60	
62	
64	
66	
68	
70	
72	
74	
76	
78	
80	
82	
84	
86	ي
88	
90	
92	

94

95

96

98

Volume 13 No. 03 معزز قارتين ماه مارج كا شاره آب كى خدمت على حاصر بي سيق بم مب جائة بيل كد مارج كامية وبعورت مهيد بحييت باكتانى مارے لئے باحث افتار ب جب جن نظروطن باكتان كرحسول كيلتے بانى باكتان محرّ م قائداعظم محرط جناح لے ایک ایم انتقائی قدم افحایا اور 23 ماری کے مبارک ون قرارواد پاکستان منظور کی تئی بید و لحات تے جب سلمانان برصغير كيلو ي كلى الخلب جدوجهد، في نظير قرباني اور ياجي وي محت كى تاريخي كهاني اختام يزيد و خاوج او مرجد وجدى بدواستان دنياكى تاريخ ش الكستهر عاب كالشاف كركي جدوجهد پاکتان المناک واقعات عجری وه جدوجدتی جس کی دنیا آج بھی حرف ہے۔ آ بے ہم تجدید عبد کرتے ہیں کہ وال عزیز کی سائٹی کیلے مرحم کی افزادی مفادات کو مکر فراموش کرویں گے بانی پاکستان قائد اعظم کے ذریں احکامات کوتیے کی صورت ویں کے ایما تداری بخت محنت اور عظم کوا پنا کھتار بنائي كوب وطن ياكتاني مونے كائن مج معنول شرخ وداداكري كے وقت آگيا ہے كہ بم بيشيت أيك توام اتحادى حقق روح سے آشنا موجا كيں۔ وعاول ش يادر كهي كاورا بناخيال ركيكا-

ۇمۇرى يېزىز ئەيرۇازىرى ئايىدۇ ئىزى ئەيدۇ برايىلى 19- باكەرە خالەردۇ دېلىدان ئەلىيە ئەلەن ئۇن ئېر 183 - 4314981 لەندە 39 ئېچلەم ئول دۇ ئۇرىغانىيە ئىدىن ئېلىپ قۇن ئېر 92-42)7249826 دادلەپلىدى ئەيدە ۋە ئىنجاس پارە مەنگى مۇل بالتامل دادلېزىكى مىيە ئىل كاخ قون ئېرر 19-55(19-55)

و من پیرزیدا سای پرش پینزلیند آ رئ پرودگش بال ایل بی بی کن ۱ 114457 وی پیداسای فین 113966-393711 و 971-4-393266 کیس pcentre@emirates.net.aepublisher کیس پیدر بیدیسی بازی بینام اشده (1982مزیر آباد منیز دل این ایریا کرایی سے بیزائر ایس میکیز منافی در دو مهر سنزیلا تھے مراجی





:171

یہ بچول کی نشونما کے لئے بہت ضروری ہے آگھ کی بینائی ای کی مجدے تیز موتی ہے۔ کھال اور جلد کی حفاظت کرتا ہے۔ بیدوورہ ، مجھن، پنیر, چھلی اور گاجرون وغيره يس موجود موتا ہے۔

وٹامن A کی کی سے جلد ر خطی شمودار ہونے لگتی ہے۔ جو بعد میں تھیلی بن كريورے جم ير پيل جاتى ہے۔ بالون يين كھر دراين آ جاتا ہے۔ جلدكى رنگت بد لنائتی ہے۔ آنگھول کی چیک معدوم ہوجاتی ہےاوروہ بےرونق نظر آئے لگتی ہیں۔ آم محمیس روثن میں چندھیا جاتی ہیں اور شب کوری کا مرض بھی ہونے لگتا ہے۔ اعلموں میں آ نسونہ آنے کا سبب اور نگاہ کی کمزوری بھی وٹاس A کی کی ہوتا ہے۔ یا لک، بھوا، سلاد، کرم کل، مشر، خوبانی، ثمار میں وٹامن A زیادہ میں اے کھا کر مرض سے بچاجا سکتا ہے اور قابو بھی پایا

#### AAAAAAAAABUD AA

وٹامن B کی اتعداد بارہ ہیں جن کے بجو عے کووٹامن کی میلکس کتے ہیں۔ ان ك قدرتى ذرائع يهي - خيراند عى زردى، يجى، اويا، جاولول كى مچوی ، دالول کی کوئیس ( دال بھکو کرر کنے سے چند دن بعد جو کوئیس محدثی یں۔ان میں وافر مقدار میں وٹامن B یائی جاتی ہے۔وٹامن B کی کی ہے جم میں ستی غالب آ جاتی ہے۔ برجھمی اور فیض ہوتا ہے۔ مزاج میں يريزاين زياده جوتا ب - اعصالي يهاريال جونے لكتي يور والمن B-2 كى كى سے بون سوخ كر چون جاتے ہيں۔ خون بين لكتا ب الحدول مين ياني آئ لگا ہے۔ پڑھنے يا في وي ديھنے سے الكيس بوجل مو زلكتي الس - بالجيس بحى ك جاتى إلى - بدونا كن دوده، يجبى، كرد، الله يك زردى ميں پاياجا تا ہے۔

#### AAAAAAA ABSTOLAS

وٹامن B-3اور وٹامن B-5 پر جمعیں جگر، کیجی ، اناج ،مونگ پھلی ، بادام ، اغذے، پنیر، چھلی دورہ، کوشت، خمیر میں ملتا ہے۔ اس کی کی ہے بھوک فتح موجاتی ہے۔ پید میں ورور ہتا ہے۔ ذہمن پر عجیب ساخوف و ہراس جھایا رہتا ہے۔انسان تھویا تھویا اور بے چین رہنے لگتا ہے۔ بعض اوقات بہتی بہتی

لگتا ہے۔ یاؤں کے تلوے ہروقت جلتے رہتے ہیں۔ بال بھی جوانی میں سفید ہونے لکتے ہیں۔ یہ جمیں حاول کے بھوسے ،مٹر، گیہوں، جو، کلیجی، ول،گردہ،انڈے کی زردی،افروٹ،مویابین سے حاصل ہوتا ہے۔ غذامیں بکرے کی چی شامل کرنے ہے بہت ی شکایات سے نجات ل جاتی ے۔ آلو بھی ضرور کھانے جا ہیں۔ بالوں کی سفیدی کے لئے کا لے چنوں کا

### AAAAAAAB 12 day

بدانسانی صحت کیلئے بے حد ضروری ہے۔ اس کی کی سے خون میں سرخ ذرات برصواتے ہیں۔ کیل مہا ہے بھی اس کی کی سے نکلتے ہیں۔ یہ برے پتوں اور کلیجی وگروے میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

الچی صحت کے لئے بیونامن بہت ضروری ہے۔اس کی کی ہے جوڑوں میں درد، مسور طول میں جلن، ورم اور دانتوں سے خون لکا ہے ۔ یہ جری تر کار یول ، گریپ فروٹ، ٹماٹر، مالٹا،املی ،لیموں اور تاز ہ بچلوں میں بایا جاتا ے۔ بدہوا میں تحلیل ہوجاتا ہے۔لبدا میل یا سبری کا کر وعانیہ

## A A A A A A A A DURN HAS

اے دھوپ کا وٹامن بھی کہتے ہیں۔ بیروٹامن تبلیثیم اور فاسفورس کے ساتھ

مضبوط بڈیول اور دانتوں کی ساخت کیلئے ضروری ہے۔ مچھل کے تیل اور دودھ والی چیز وال بیل ماتا ہے۔ ہمارا جسم خود بھی وٹامن D پیدا کرتا ہے۔ جب سورج کی روشی جلد پر بردتی ہے تو کھال کے شجے جو AAAAAAAAAAAA

كلاناحائ \_

بالتي كرف للا باوروم كاشكار موف للتاب ونا من B-5 كى كى سے كھال كر درى مونے لكتى ہے۔ وَبَي توازن بكرنے

# شور به تفتے میں دوبارضرور کھانا جا ہے۔

Vitamin World

چربی کی ایک تبه ہوتی ہےاس میں موجود' ارگوسڑال' وٹامن D میں تبدیل مورجع موتا ہے۔ یہ یائی میں طل بیس موتاج لی میں گھا ہے۔ وٹامن ا کی کی سے بدیاں زم بر جاتی ہیں۔ بچوں کے دانت درے نظام اور میز سے بدوضع نظر آتے ہیں۔ بڈیال سیدھی رہے کی بجائے مز نے لکتی

ب- اليے تلك مكان اور كليال جہال دهوب كا كرز رند ہوتا ہو وہال رہے واللوك ونامن D كى كى كا شكار موت بال-بچوں کووٹامن ڈی والی خوراک ضرور دینی جاہے ورندان کے قد چھوٹے اور بڈیال مڑی بڑی ہوجاتی ہیں۔ وحوب کے علاوہ دورہ مجھن اور مجھی ضرور

## 

یوں توسارے وٹامن عی ضروری ہیں مگر جدید تحقیق سے ٹابت ہورہا ہے کہ وٹامن ع حیات بخش وٹامن ہے۔ گندم اس کا اہم ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ مكئى ، سويا بين ، زينون كاليل ، پية ، گوتھى ، يالك، مز ، اخروك ، يلجى ، انڈے کی زردی بیل بھی موجود ہے۔ بغیر چھانا اناج بھی اس وٹامن کا ایک

وٹامن E کی کی سے خون سے سرخ ذرات کم ہوجاتے ہیں۔خواتین کو 45 سال کی عمر کے بعد وی گناہ زیادہ بیہ وٹامن کھانا چاہئے۔(روزاند 30 ملى گرام عام آ دى كوكھا نا چاہے ) بوڑھے لوگوں كو بھى پيەوتامن زيادہ کھانا جائے۔ صحت وتو انائی کے لئے بے حد ضروری ہے۔ چکی کاپیا ہوا آٹا اس کے لئے نعت ہے۔ اے عضلات کی وٹامن بھی کہتے ہیں اور ول بھی ایک عصلہ ہے بدول کے امراض میں بھی مفید ہے۔ اعصاب کوسکون ماتا ب-تھكان دور ہوتى ب- بلذ يريشر ميں بھى مفيد ب-اس سے خون ميں محفليال نبيل بنتل - زخم يركر تدا تا باورزخم جلد محيك بوخاتاب-اس ككان اوردكان عبدك داغ دهد دور بوجات بين اس وامن ككفانے سے بيثاب آتا بـ البذااستقائي كيفيت كرم يفنول كوسكون

اس کو کھانے سے سائس نہیں چولتی ہے۔خون کی بال جیسی باریک رگون کی د بوارول کومغیوط بناتی ہے۔ کمزورول کے لئے از حدضروری ہے۔خون کی فراہمی بھال کرنے میں مدودیق ہے۔خو<mark>ن کی رکیس کشادہ ہوتی ہی</mark>ں اور اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔اس ہے دوران خون بہتر رہتاہے جس کے ہر عصلے اورریشے کوآئیجن ملتی رہتی ہے۔

ال كوتوانائي اور جوائي كاونامن بحى كيت بين-80سال = زياده عركى باربراجس نے وٹامن پرایک کتاب" بک آف یوتھ" لکسی ہے۔ وہ خو بھی اس وٹاس کی بھتی جاگتی مثال ہے جو 80 سال سے او پر ہونے کے باوجود

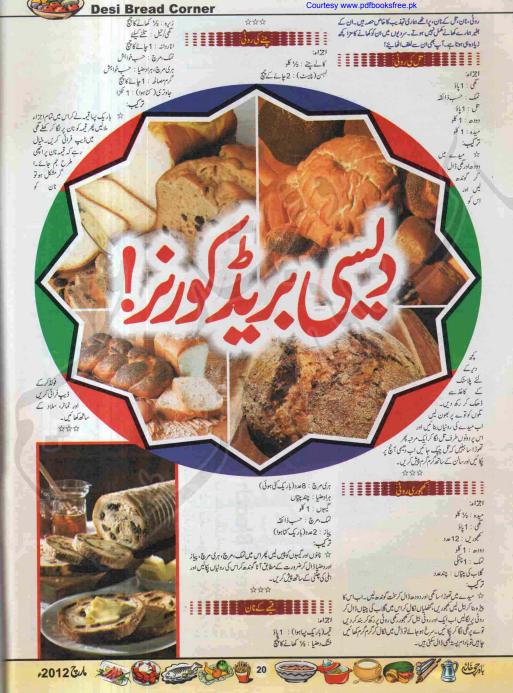
میں زیادہ کم عمر دکھائی دیتی ہیں۔ دو گھتی ہیں کہ "اس ونامن کے مسلسل استعمال سے بردھائے کا تعمل رک جاتا ہے۔جہم اسارٹ رہتا ہے۔ شخصیت رکٹش ہوتی ہے۔

بدونامن جلى اور جلسى مونى جلد كيلية بحى بهت فائده مند ب-اس ونامن كو افزائش مل کاوٹامن بھی کہاجاتا ہے۔ بری عمر کے امراض کے تدارک کے لئے بھی بیونامن بے حدمفید ہے۔اس سے کمز وراو و حکن کا حساس نہیں ہوتا ب-ول كى كالف ، ول ك ورد، جراور كردول كى شكايات، ياؤل كى وريدوں كا پھولنا، جلنے كے زخم فيك ہوجاتے ہيں۔

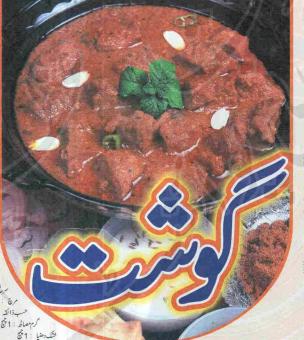
گوياونامن E ....زندكى ب،جوانى ب، توانائى باورداحت ب

#### ى نوكرلين:

وٹامن کی کی اینے جم میں ہرگز نہ ہونے دیں وٹامن کھن گولیوں کی صورت میں لینے سے بہتر ہے کہ زیاہ سے زیادہ سر یوں ، کپلوں کا استعمال کریں۔ قدرت فيموم كالحاظ عقدرتى محل، سزيان پيداى اس لخ كى بين کرآب ان کواستعمال کر کے خود کوسخت منداور فٹ رکھیں۔ 444







## المناف المركام المناف المال المناف المناف

الله يادومو يهاس كرام كاك كركوشت كاسان تياركرين - بحرفمالاك علاوہ تمام مصالحہ ڈال کر گوشت بھون لیں۔ پہلے کریلے چیل کرچ کال لیں اور پھرکلؤے کرئے تمک لگا کرایک گھنٹ ر میں۔ پر یانی سے اچھی طرح وحوایس یانی خٹک کرے گوشت میں کرلے اور بیاز کاف کر ڈالیں ۔ بیاز بر ٹماٹر کاف کر ڈالیں بھی آ کے بروم بر لگائیں۔ پیازگل جائے اور تھی چھوڑ و نے چولئے سے اتارلیں۔

## المخاراور كوشت بنائے كاظر ليت

گوشت (بغیریڈی کا): 1 کلو کیار: 600 گرام ياز: 1/2 كلو وى : 1/2 كلو ملى: 1/2 كلو ملى: 1/2 كلو

گوشت : 1 كلو ياز: 1 كلو كر لم : 1 كلو ثمار: 200 گرام تحى: 400 گرام لبن : 1 مشي نمك: حب ذا كقته بلدى : حب ضرورت ىرخ مرج : حسب ذا أقته

نمك : حسفرورت مرخ مرج : حسب ذا كقد

🖈 پیاز کاث کر تھی میں سرخ کریں۔اب گوشت ڈال کر گا کی ۔ بادای ہوجانے برنمک سرخ مرج اور تھوڑی ی ہلدی ڈال کر بھونیں۔جب گوشت تھی چھوڑ وے تو اس میں کھنار ڈال دیں اور پھر دہی کو پھینٹ کر ڈال دیں ساتھ بی تھوڑا سایانی، بلکی آئج پر کھنارگل جائے اور یانی خٹک ہوجائے تو چولے الاركروش فرمائيں۔

## الما لل المادر كوشت كاما كي

كوشت: د/ كلو باز : 150 كرام 1/2: UT اورک: 1 چيوناسانكوا

ثار: 250 گرام

تمك: حب ذا كفته

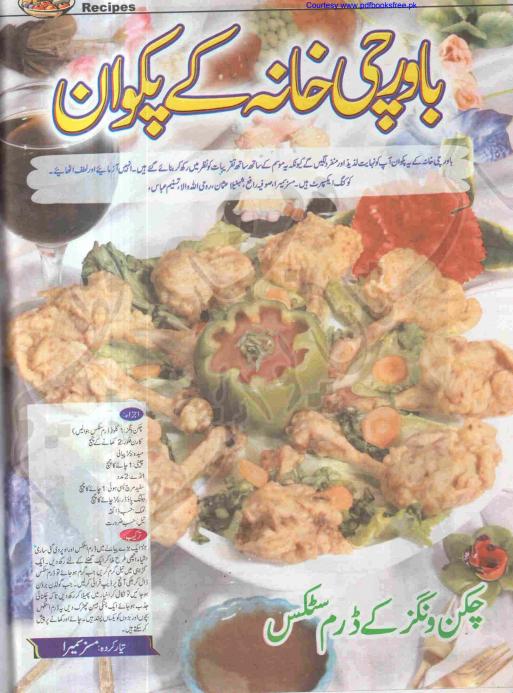
🖈 پیاز کاٹ کر تھی میں یادامی کرلیں۔ پھر اس میں گوشت ڈال دیں۔ جب گوشت بادامی رنگ کاموجائے تو اورک اورنسن ڈال دیں تھوڑا سا بھونے کے بعد نمک، مرج مرخ اور پیا ہوا ایرانی گرم مصالحہ ڈال ویں اور بھونتے جائیں تھوڑا سایانی ڈال کردم پرلگائیں چندمنٹ بعد ٹماٹر کاٹ کر ڈال دیں اور دوبارہ دم پرنگائیں جبٹمائر یک جائیں اور گوشت کے ساتھ ل جائيں تو ہراد حنيا ڈال كرا تارليں اورمہمانوں كو پيش كريں اورخود بھي

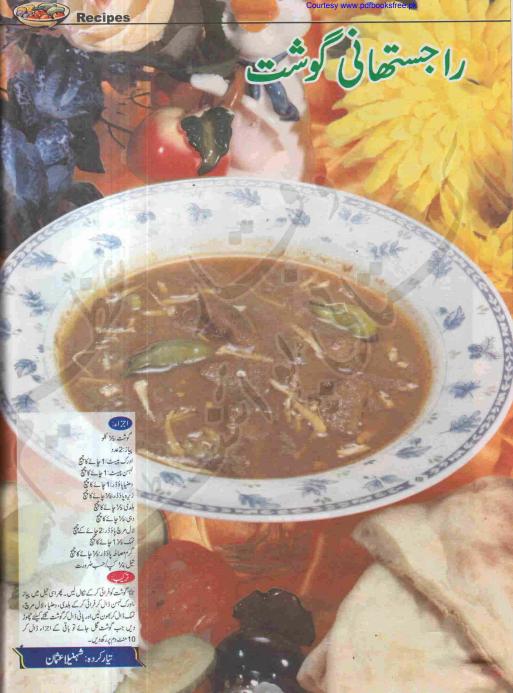
م 250 گرام

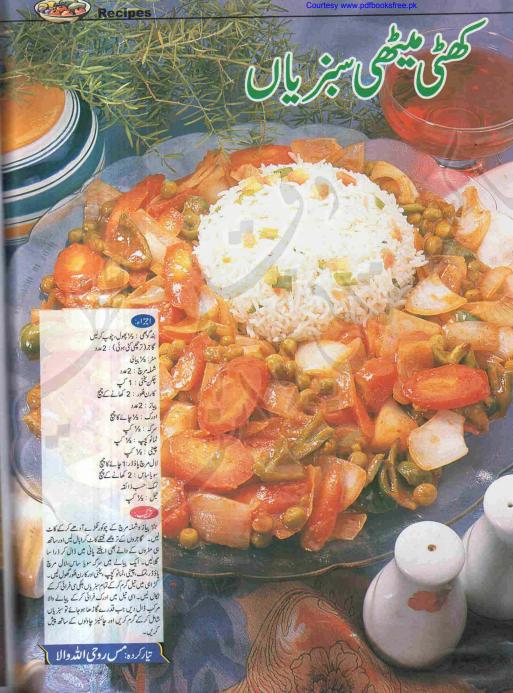
سفيدزيره (بيابوا) : 1 يجي









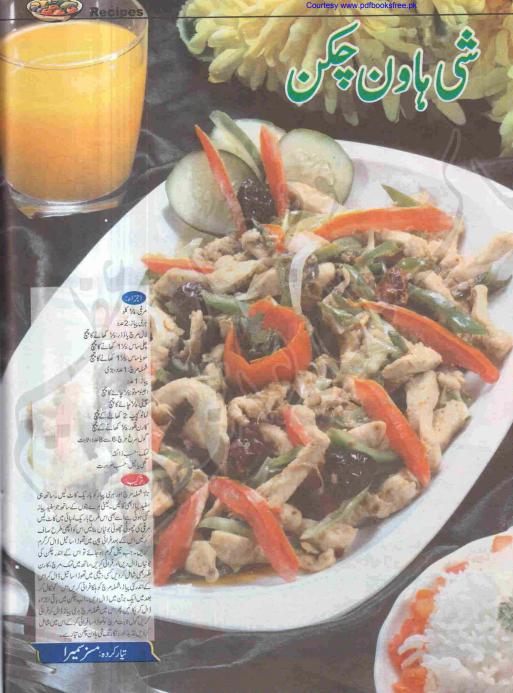


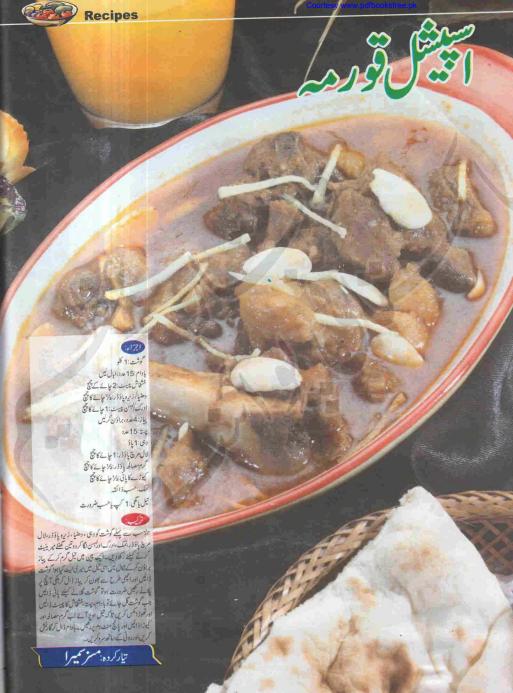














Reader's choice

پیشه سوسول کی شیشت شین آخودی میزیان پیگر کیشت کوکوتی تنظیل میں بلیدند کرم سرا چی طرح زندگر لگ ۱۰ کاطرح تمام موست تیازگریس بیگوایک فرانگ چین شاره کل کرم کر سیم موسول کونیزی کل کیس . خیا بیش میش کش کرم کر سیم موسول کیشتری کل کیس .

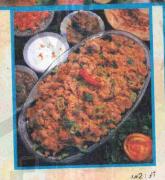
REGA.

اجراء: سفید ینے : 1/2 کلو وی (تجینٹی ہوئی) : 250 گرام مردنگ و تشین دال کراہ ہے سے بعد دی بجدّ وں کو دال دیں۔ \* کا میکار کیلئے بتا ہے گئے اجرا اور تشکیل کرم کر کے منبری می کیل لیس اور بھراس بھی اور اور دال کرکر مارکرم بیش کریں۔ بلتہ ملائوں پر دال کرکر مارکزم کیلئے بھٹ

> اجراء: عز: 1 کپ ماگ (باری کالاوا) : 2 کپ

دى كامان دى : يزد 1 كې دى : يزد 1 كې ښى : 3 كما نے كې ښى : 3 كما نے كې الدري (كېمون) : 1 پو خامئ يالدى : يزلو خامئ يالى : 2-3 كې

# قارياك چوان



آنو: 3 ندر (چونو توکورن ش کندر یک)
ادکسالتن (چیف): 1 که ایم تا کافی
باز (بایک نگایدنی): 1 که ایم تا کافی
دارد (میازه): ۲ کو با یک کافی
دارد (میازه): ۲ کو با یک کافی
بلدی: دلا با یک کافی
کرم معمال (رادی): کالا با یک کافی
آن : که که ایم کافی
آن : که که ایم کافی
تمکن : دسر داکند
تمکن : میرون که لیز:

آگل ( تلخ کے گئے ): حب شرورت ترکیب: \* پینشک دا کرمید کے گوری کربالگل بادیک تل لیس اورا حیاط سے ایک طرف رکودی، ساب ایک برتن میں آگل کرم کریں اس شرف تک کے بتائے گئے تام ایک اوراد کر بائی منت کے لئے فراق کر لیس۔ جب تمام میزیاں شرم نوما کی تواند کئی طرف کے لئے فراق کر لیس۔ جب تمام میزیاں شرم نوما کی تواند کئی طرف کے لئے فراق کر لیس۔ جب تمام



در دا (پايوا) : 1 بو ب کائي خصاوه خيا (پايوا) : 1 بو ب کائي نمک : حبذان پر به راه خيا (به کې کاناموا) : د ۱- 1 بو ب کائي بيلماسوادا : خيا به کار کار کې کې د کې : 2 سد مجمار کيله : مجمار کيله : مرت مرح (اوارت) : 6 سد د کې د براک پ

ياز: 1 عدد 82262: d لال مرق ( البت) : 6 عدو ( مونا مونا كوث ليس) يالى: 1 كي نمك: حسب ذائقة حاوث كے لئے: المار: 1 عدد (باريك كابوا) براوضيا (باريك كابوا): 1 كافي بزمرى (باريك في مولى): 4عدو الم يضود الالكرابال لين اور فوب كالس آلوون كوجهوفي جهوفي پيولود فكرول بين كاف كرابال لين - اللي اورياني كوائين بين ملاكرا چي طرح مكس كريس اور يجراس اللي كيع ق كو جهان ليس اب الى كرى بى الل مرى، جينى منك اوروى دال كركس كريس - ايك يوےك يلى حية الواورالي كورق كالميز كودال كرا مجي طرح آيس بيل طاوي -ابان چنون كوبرا دهنيا ، ثماثر ، بري مرج اور بیاز کاٹ کر ہجاوٹ کر کے پیش کریں۔



نمك: حب ذاكته

يانى: حسب ضرورت







اور خاص کر دادکو فائدہ ہوتا ہے۔ یہاں پر توجہ طلب حقیقت ہیہے کہ جلد کی

جو بیاری بیبال بیان کی ہیں وہ سب پھیوندی کی دجہ ہے ہوتی ہیں جس ہے

الله تمام جراثیم مش دواکیس آج کل مستعمل بین ده تمام پیچوندی سے تیار

موتی ہیں۔اس لئے عین ممکن ہے کہ جم سےان کے زہر یلے اثرات کوزائل

الله چتندر کے پانی کو اگر شہد کے ساتھ پیا جائے تو بدی موئی تلی کو کم کیا

الله عبر میں پیدا ہونے والی رکاوٹیں بھی چھندر اور شہد کے ذریعے کم ہوسکتی

الم شهديرقان كا بمترن علاج ب-طب جديد من كوتك يرقان كعلاج

يس كلوكور دياجاتا ب اس لئے في نقط نظر يشبداور چيندر كاياني برقان

الم چقندراور شركاياني صفراء كى ناليول مين پقرى يا دوس اسباب =

ظاہرے چندر کاعرق پیچوندی کوخم کرتا ہے۔

كرفي بين چقندركا بھي وظل ہو۔

يدا ہونے والى ركاوتوں كاعلاج بھى ب-

میں مفید ہے۔

چقدر جمارت، پاکستان، شانی افریقه اور پورپ میں کثرت سے بیزی کے طوریر کا شتاکیا جاتا ہے اگر چیداس کی جنگا تھے بھی ہے مگر اس کو خوراک اور

پہندیدہ حصہ جزئے جس میں غذائی عناصر جمع ہوکر شاغم کی ی شکل بن جاتی سرى اورا يك تىم Mengietwuzre يا كى جا تى ہے۔

چقدر کی چولی ہوئی جڑاور ہے خوراک میں استعمال ہوتے ہیں۔ بیرساو کے طور پر ایکا جاتا ہے۔ اے ایال کر کھاتے ہیں گوشت کے ساتھ سالن ك طوري يكايا جاتا ہے۔ أن كا الإر ذالتے ميں اور اس سے يورپ ميں كما غر تی ہے کیونکہ اس کی شکر کی متم میں %24 شکر یائی جاتی ہے۔ چندرے حاصل ہوئے والی تینی زیادہ سفید جھوٹے واٹوں والی اور مٹعاس میں گئے کی لطائلہ سے پینیکی ہوتی ہے چیتار کی ایک قسم Beta Cicla کی بڑا کی

کے ساگ میں آ کسیلٹ زیادہ ہوتے ہیں آمر چنندر کے چوں میں ایکی کوئی

تى يىلىنى قرامايى تماسىيى كادية بهارك لي مفيدي." حقدر كنقصانات

> ال میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ الله اس كا كھانا پيك كو پوجل كرديتا ہے بادى ہوتى ہے۔

المن خون كوجلاتا باس لن فقر الدم بيداكرتاب

ای کے اصلاح کے لئے سرکداورالی کوٹائل کرنامفید ہے۔

🖈 چقندرگی اکثر اقسام قبض پیدا کرتی ہیں۔

الله ورائضم ہوتی ہیں اوراس وجہ سے پیٹ میں کیس پیدا کرتی ہے۔ محدثین اکرام نے جو باتیں چندر کے لئے یہاں کی بیں ان میں سے اکثر حضور علی کے مشاہدات کے برعکس بیں انھوں نے حضرت علی کو چھندر کھانے کو کہااوراس وقت جب وہ بیاری ہے اٹھے تھے۔ اور نقابت محسوں كردے تھے۔ایے میں ان کوالی غذااستعال کرناتھی جوجلد بعنم ہواوران کی کزوری کورخ کرے۔ اس فرض سے صفور عظائے نے چندہ کاسان پند فرمایا۔ تو مینی بات ہے کہ اس سالن میں کمزوری دور کرنا اور جلد بعضم

#### کیمیانی بیئت

چقندر میں ایک کیمیائی جزوعال Betin پائی جاتی ہے بیٹون کو برد حاتی ہے پیشاب آور ب معده اور آغول میں اگر جلن ہوتو یہ اس کور فع کرتی ہے مفيد چندرے حاصل ہونے والا جزاد عامل ملتن ب جبدس فقم سے ميسرآنے والى صرف حيض آور ب- اس كاندر شكر كى % 24 مقدار ياكى جاتی ہے جو بیاری کے بعد لوگوں کوشوگر دی جاتی ہے گلوکوز کی شکل میں اگر

بوجانے کی صلاحیت موجود تھی۔

الله چندركا باني اگران جگهوں ير لكا ياجائے جہاں سے بال اڑ گئے مول تو اس کے پانی سے مروجونا سکری کودور کرتا ہے۔ الله جرب يرين دانے داغ حماسيت اور چيپ مل مفير ب المعدد ورم والعام إلى كايانى لكافى سورم فتم موجاتا ب-ولا آگ عجلى بوئى جلديراس كا پائى لگافے ت رام ملا ب الله كان كاورم اور درد چىندركى يانى كاندر اگر شد ملاكركان ميس ۋالا جاع الآرام ملتاب الله چندر كي بول كال كراس كالى كرايا الصور الول ير ملن ے دانت کا وروجا تار ہتا ہے۔ بعض اطبال کا کہنا ہے کہ ایسا کرنے کے بعد آئنده در دنيس موتا\_ الله چندر كايز اورت أورين جبكاس كاياني وستول كوروكاب-

پندری برون کا بون فکال کراگر ناک میں پیکیا جائے تو سرورداور دانت كاورد دور كرتا ب- اگرم كاطراف ين لكايا جائة و تلحول كى جلن اورسوزش میں مفیدے۔ الله عند چفندركا بإنى جكركي ياريون من اليحدار ات ركمتا بـ

المن چقدر كقور كوابال كراس كاليك بيالي الرضيح ناشة ايك محند پلے فی ایس و پرانی قبض جاتی رہتی ہے۔ اور بواسیر کی شدت میں کی آتی

الطبارقديم أور عديين أكرام في چتدركوا يتع الفاظول من بيان فیس کیا ہے۔اس کے باوجود دنیامیں مدہزی مقبول ہے اگر اس سزی میں نقصانات ہوتے تو اوگ کب کے چھوڑ چکے ہوتے۔ گرمشاہدات اس کے رعس ہیں۔ چقدرایک مفید اور مقوی غذا اور خارش کے متعدد قسموں کے لئے مقامی استعال کے قابل اعتاد دواہے۔ الله تعالى فرمايا بيكر (مفهوم)

ادمیں نے دیامیں کوئی چز بے کارٹیس بنائی ہے ہرایک میں صکحت خداوندی موجود ہا گرتم غور کر دو اور تبہارے لئے کھلی کھی نشانیاں ہیں۔ چفندر کواند

الله چندراگرچ فضلاک رکھتا ہے گرائی کا جم کونا گوارفین گزرتی جم کے ال كاسياه م قابض بد

الله چندر کوکات کراگرس با طاجات قبال گرنارک جاتے ہیں۔ ا اے پکا کراور یانی میں گھوٹ کرلگانے سے سرکی جو کیس مرجاتی ہیں۔ الم چقدر کھانے عبر کا بہترانداز میں کام جاری رہتا ہے۔ 🖈 چقندر كاستعال تلى كوكم كرتا بـ

الله كالعسوركي وال كرساته يكانا بيد ك لي تشل ي يكن سفيدتم کا مونگ کی دال کے ساتھ پکاٹا یا کھانا تو گئے سے پیدا ہونے والی کمزوری کو الم مفيد چقندراسال كودوركرتاب چتندراستعال کیا جائے تو وہ بھی گلوکوز کائی کام ادا کرے گا۔ شکر کی موجودگی یقنی کروری کوختم کرتی ہے۔ چقندر کایاتی مفید ہے!

سب سے پہلے تو یہ کی برتم کی سری اور پھل کے اندر نا قابل بعضم مادہ کیٹر مقدار میں ہوتا ہے جو بقی دور کرتا ہے۔ الم سفيد چقندر ش سكين دين والى شندك ب- چقندر ند جب اسلام کی روشنی میں حضرت ام المنذ السيدوايت عفر ماتى بين-

"مير على رمول المطالة تشريف لائ اور ان كي جمراه حصرت على يمي تقے۔ میرے پہال ال وقت مجور کے خوشے لنگ رہے تھے ان کی خدمت میں پیش کروے وہ دونوں کھاتے رے ای دوران حضرت محمد حفزت على عن أربايا كه "متم اب مزيد زكماؤ كدامجي بياري سے المخنے كى وجدے کر ور ہو پھر میں نے ان کیلئے چقدر کاسالن اور جو کی روٹی پھائی اس پر







لمبارول کر کسون کی گلودی ادرات دوستگلٹ پر رکھی ۔ باقی کہا ہے کی ای طریقے نے بنا ٹیم ۔ بدر انگھ طریع ترکی کے 18 مندی کا بیٹر کے سب سے اور دائد ھے کے میں نے دوستگٹ ٹن رکھی ۔ 6 18 مندی کا بیٹر کے 18 اور دون سے دوستگٹ ٹن کہ نگل کیں اور بائی تمل کہا کہا ہوں کہ انگھی طریق کا مجمود ہے 6 18 مند نیکل کیس اور بائی تمل کہا جو دوس معنول شغیدا ہوئے دیے ہے کہ ان کو شخول سے نگال

> state NG2

مجري که گوشت کے موٹے گلاب : 900 گرام بالقل (تئى بولى) : چرام کا گئ اگار مقال (تئى بولى) : چرام کا گئ دارتشى (تئى بولى) : چرام ما کا گئ بالدى (ئيلى بولى) : چرام ما کا گئ المين الدر (ئيلى بولى) : 2 کما نے کئ المين الدر (ئيلى بولى) : 2 کما نے کئ المين : 4 دركانى : 2 کما نے کئ المين : 4 دركانى : 2 کما نے کئ المين : 4 کما نے کا گئ المين : 1 کما نے کا گئ

ین گوشت کے تلاوں ہے فالو چر ٹی احاد دیں اور تکر کے وکٹوی کی متحود کی ہے چینا کریں اور سیلے کپڑے سامات کریں۔ ین الکیٹرک لیکونڈ اکر ریا فوق پر چیسر بھی گوشت کے تلووں بھٹل انزیرہ اور اس کے مواقم اسمام اجرا اوالیش اور ملاکر ایک کواہ بنالیں۔

ہ کیا ہے برتن میں گوشت سے کلزے ڈالیس اوران پرملائے ہوئے اجزاء انٹریل دیں۔ ہ میر میٹیڈ کو برکلزے پرانی انگلیوں کے ساتھ ملیں اور دوسٹنگ ٹن سر

الله بحد میرهد فر جرحت به این التیوال سامان الدور این ماده هم بیشد فر الاطلاعات کن پر کلاے ایک تب مل رحمت به مالا کر بازی ماده جرید پیشد فوکھوظ مرکم لیس ااورادوں کے میں در میان انتر بیان مادہ تک یا نامی میکنوں کوایک میں مارک کا برکم کر دیں۔ میں مارک کا برکم کر کی اس میں میں اس میکنوں کا میں میں میں میں میں اس میکنوں کو کا میں میں میں میں میں میں می

ا باتی ماندہ میر مذیر میں میں اور زیرہ ملائیں۔اے گوشت کے مکووں پر ملاسا لگا ئیں۔ آ دھے آل اوپر چھڑ کیں۔ شرے کو اوون کے اوپر والی جھے پر

ليمول كارى : 2 كمائے كي دى: 75 كرام نمك : حسد ذا كفته ہلدی : نصف جائے کا چیج (پسی ہوئی) كَالَّالَ : 2 كَمَا لَكَ كَالَّالِ : 2 كَمَا لَمْ كَالَّالِ درج ذيل اشياء كرائندرين چي لين سِزالا پکی (چھلکول سمیت): 6 عدد دارچيني: 11 في لمباكرا لالمرج (فقك): 2-3عدد وهنيا: 1 كماني الا کوشت کودھوکر کیڑے کے ساتھ خٹک کرلیں۔ ا 😭 یورے گوشت میں سب جگہ تیز جاتو چھو کمیں اور ڈیزھانج کے کیوبز سي كاث ليس-الكوئيدُ الزريافور روسيسر مي الهن ، دهنياك يين ، ليمول كارس اوردي ڈالیں اور ملاعیں بہال تک کہ وہ یکجان ہوجا کیں۔ تمک، بلدی اور سے موسے اجزاء ڈالیں۔ 🖈 برتن میں گوشت اور تمام یکجا کئے ہوئے اجزاء ڈالیں۔

منن ليك (بغيربدى كا): 700 كرام

لبن (پیث) : 2 کانے کی

ین انجی طرق مالیں۔ ڈھانپ کر 806 گھنے یا رات پخرفری میں بیرینیف ہونے کیلئے رکھوری۔ چنا کر ان کہ بائی پار کم کریں۔ چنا سٹول کی کار ان کی کار کار کر کار کی کار کار کی کار کار کھیں۔ چنا سٹول پر گوشت چڑھا کی اور ہوگؤے کے دومیان پر کارنی کی جگ

یں سندوں پر نوست پر طایل این اور ہرسرے سے درمیان ہرادی می جد رکھیں۔ یئ باقی ماندہ میر میڈیڈنمل میں ملائیں اور الگ رکھ دیں۔ یئ سنوں کو بلٹ دیں اور مزید 2 تا3 منٹ کیلئے گرل کریں۔

جلا آن گامید گار کار آبی کی کہاں پر شار ایر بیٹر آئیر والا کی اور 166 منٹ کک گراکر ہیں۔ جلا سخوں کو لیٹ دیں اور باق شمل ایر بیٹر آئیر و کہا بدل پر اللا میں۔ حزید 168 عنٹ کر ل کریں اور باز، تجریب اور سلاد کے تازہ بیس ک

المن (پیث) : 2 مائے کہ بھ تازه بري مرى : 2 عدد (تيز مرجيس پيندند مول توج زكال دي) گائے یا بحری کے زم کوشت کا قیمہ: 700 گرام ماد/- 1 بونڈ وضيا (ساموا): 2 جائے كے في زيره (يا اوا): 2 ما ي كي اجوائن (ليى مولى): 1 مائي Zonalla: 1/2 = 3/2 تدوري رعك: والعاعة كالتي كالى ريس (تازويس مولى) : 1/2 فا كانتي الله على زردى: 1عدو مرخ مرج ( پسی ہوئی) : حب ضرورت نمك : حب ذائقه يكانے كاتيل: 4 كھانے كے فيح سفید فشخاش (پیل لیل) : 2 کھانے کے چیج جرا اليكرك ليكوندائزريل ليمول كارى، يوديد، وصليا كي ية، كاجوء پیاز بہن اور ہری مرجیں ڈالیں اور ملا کر یکجا پیسٹ بنالیں۔اس آمیزہ کو ایک بڑے برتن میں نکال لیں۔ 🌣 کیکوئڈ اکزر میں قیمہ دو تین دفعہ میں پیس لیس بیاں تک کہ وہ مجان

الله الله

يمن جوى : 1/2 كيمول كا

ي 25 ي 25 كرام

يودينه (كثابوا): 2 كمائے كي

درمیانی بیاز (مونی کی ہوئی): 1عدد

پودینه (خنگ یا پول میس محفوظ) : 1 چائے کا مجھے دھیا (کٹے ہوئے ہے ) : 2-3 کھانے کے جھج

ہ تھ آمیرے کہ 30 من شک شفدار کریں۔ \*\* اووں کہ 240 مٹی کریڈ یا 475 فارن پایٹ یا گس مارک 9 پر گرم کریں۔ دومنگ ٹی کا لوخم فوائل کے میں ساتھ ریٹس۔ \*ٹیز آمیرے کے نقر بیا 18 کو لے بنا کیں۔ ان ٹیل سے ہرایک کولف

پیٹ بن جائے کے بیل موجود باتی ہے ہوئے اجزاء بیل کوشت ڈالیں۔

🖈 میل کے سواباتی اجزاء ڈالیس اورآ میز وکو گوندہ لیس تا کہ تمام اجزار اچھی

طرح مل جائيں اور يجان ہوجا ئيں يا پھرايك اليكٹرك فوڈ پروسيسر بيں تيل

کے سوا تمام اجزاء ڈالیں اور پروسیس کریں یہال تک کد آمیزہ کیجان

کی گیندے ہے تھوڑا سابر امور ایک کو کے گوت کر پڑھا کی اورا پٹی جھیلیوں کے درمیان اے 4 تا 5 ایکی یا جر ب بالان کے جراور موم سے محافظ سے معروف کا مقدیم کے مصری کا بات ہوتا ہے اور کا مقدیم کا معروف کا مصریحات کا مصری

پنام پیکران میں تش کرم کر سیاس فرانی کریں۔ جب اس گولان ہو چاہے تواس میں اغرام جھیظے، چھیا، چاہ کا داخان، مشش اور ہلدی پاؤڈور ڈال کر جیز آئی پری منٹ مشت تحق فرانی کریں۔ اب اسے بیزن کریں تک، شکراور کالی مرح سے مویا ساس اورش ساس بنا کر مرد کریں۔ ارسال کردہ: جسا تحدیدان کراچی

# 

يا مفرعت: 1 يا ذ المئيا: يماليا يا المهار: 1 كري كالم مرقوا ياز : حب پسند كالم مرقوا ياز : حب بساكا تق مارة الاطلاع : كمانيا كالحق مرقا الاطلاع : كمانيا كالحق بسن يات : 2 كمانيا كالحق المن يات : 2 كمانيا كالحق المن يات : 2 كمانيا كالحق المن يات : 1 كالمانيا كالحق المن يات : 1 كالمن كالحق المن يات : 1 كالمن كالحق المن المناسك المناس

:0171

جہیں مقریب کے قطاع کے ایس اور اسکانی مرق جزی یو فیوں اور زیون کے بیٹی سے بیزوں کریں۔ تقریبا آدھے تھنے کے لئے سائیں کی حل کے ایک بیا ہے میں کی دیٹی اور چیز ممل کرکے دو لئیں۔ ایک چین میں مثل آئی کم کر کے پامٹر میں کو 250 کا کہ بیٹی سے اور کھلائی بداؤں ہونے پر فاول کردی کس سائی بیٹی ہوئی ہوئی میں کا پونیال میں کرائیں۔ ایک سروک چینے میں اپنے پامٹر بیٹی ہوئی ہوئی یونیال میں کرائیں۔ ایک سروک پامٹر بیٹ میں بیٹے پامٹر میں دیٹی اور اس میں میکنامیز بیاں رکھی ۔ اس میز کا باعثر بیٹ کے

ارسال كرده : مديدخان ولا جور

# (thush)

اجراه:
چنن : 1 خوار بين ايس)
ادر ايسان بيت : 2 جائي کن څخ
در بيت : 2 بائي کن گئ مرکد : 2 کلما نه کا گئ مرکد : 2 کلما نه کا گئ خير : 4 کر مرم مالايا وکر : 4 هو په کا گئ کياس عمالايا وکر : 4 هو په کا گئ کياس : 1 کما نه کا گئ گئل : حمد از کيا چناس : مسانه ورست

بنة منرؤ چیدت کومرکد دا کر چیت بنالین اوران می بیتر بشک، اورک گیمین چیت به بری مرکز اورکرم سال یا داختر کش کر کیس به بیماس می دادی شامل معرائے چیت باللی ب ایک عصائے می ان میں مسکن کر و بر سے واسے مل میں اسلام اور کیس جوس سے جنگ ان فجود کراس آئیز سے میش بیر پیشد کر ہی - اب ایس کیس کوچنواں بر بیرون کا میں اوران میں باب مصائحا ورئیس جوس کا فکی جا گیس - جیب چیکن تیار دوجا سے تواس بر سمیاب مصائحا ورئیس جوس فال کرمونز ہیں۔

ارسال کرده : هیدا قبال، کراچی

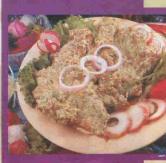
# A CHANGE

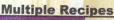
(V35751)

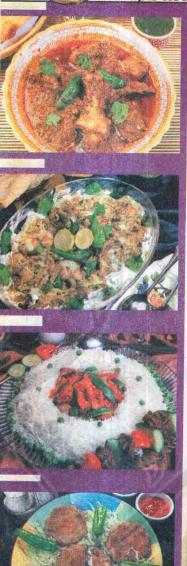
اجراه: چان : 1 گورد بال لیس) چیتی : ما یه گریس (دعور چورکات لیس) چیل : ما یه کرلس (دعور چورکات لیس) افرا : 1 مدر بلدی با وزد : 1 میا یه کافتی طر : 1 میا یه کافتی همر : 1 میا یه کافتی همری باز : 20 گرام (چورکات لیس) مورکاس : 11 کمار چورکات لیس)











ایواکاؤد: 1 عدد (آدها کرلیس) الال مولی: 2 عدد (پاریک کات کیس) سیاوز بیون : 1 عدد (کاٹ کئیس) رچون کا تملی: 2 کھانے سے کچھ شرکہ: حسب ذاکلتہ

ر ہے: بہ خرخ اور فید کر کی کو چپ کر کے باق اجزاء کے ساتھ کس کر لیں۔ ایکا ڈواڈگ کے سے جرایا کا وہ کے اور سے سے کواور کے آجرے ہے جر لیں۔ یہ چکن مطاواتی طرح مروکی جاتی ہے اور ہے مطابقہ نے ہوئی ہے۔ ارسال کردہ : مجمع ہجال ، کم کہ

((130/4))

مونک کادال : 1 کپ آنا: 3 کپ وین : 3 کھانے کے تکا الکری پاؤڈر : 1 جائے گانگا ممک : حسب ذائقہ تیل : حسب خرورت ترکیب:

:0171

جنودال کو دوگر آوسے مخف کے لئے پائی شروی محکوری ۔ ایک بیتون شمی پائی ڈائیس اور اس میں باہدی اور تنکی مس کر دیں۔ اس میں وال ڈال کر ایک ور حد کے لئے ابائیں۔ مجراس کا قام پائی آیک پیائے بیا کے میں اٹھال کی را اور بیان میں آئے گرز حد من میں ستھال کریں اور مشاراک کے کو دوری ساتھے بیان میں ناماد دی اور مشار مالی کا باوری کا فائی اس کرتا میں اور کو کر کرتا ہے کی بیا ہے بالی سے بھرائیس جوئی جوئی بی بیان کی طرح تیل گیں۔ ایک کورا سے بالی سے بھرائیس جوئی جوئی بی بیان کی طرح تیل گیں۔ ایک کوران میں تیل کر مرکسان کی ویل کو کلان برای کا طرح تیل گیں۔ ایک اس ایس میں میں کا کی کرد وی کرون کرون کرون کرون کی مرکب کیا گیا کہ کا کھرائی کا کھرائی کیا گیا۔ اس کا کھرائی کیا گیا کہ کا کھرائی کا کھرائی کیا گیا۔ اس کا کھرائی کیا گیا گیا کہ کا کھرائی کھر

\*\*\*



ا بزاه: چگون : 1 پاؤ برادهنو : فلا کش کاردادگفر : 10 گرم ( پائی شرکھول کیس ) کاردادگفر : 3 مسبد اکثر نمک : حسب واکثر نمک : حسب واکثر برای : حسب واکثر

क्रेक्क

## ্রেটেট্রা ১৯১৮ জন্ম

اجزاء: چکن پریت : 1 عدد(ابال کرریشے بنالیں) بری بیاز : 1 عدد (چکوکاٹ کیس) الد کرکہ : 2 کھانے کے بھی عابت زیرہ : 1 کھانے کا بھی پائن کے 3 : 4 کھانے کا بھی کا کی جزئے : 4 کھانے کا بھی کا کی جربی یا چکوڑ : 4 کھانے کا بھی

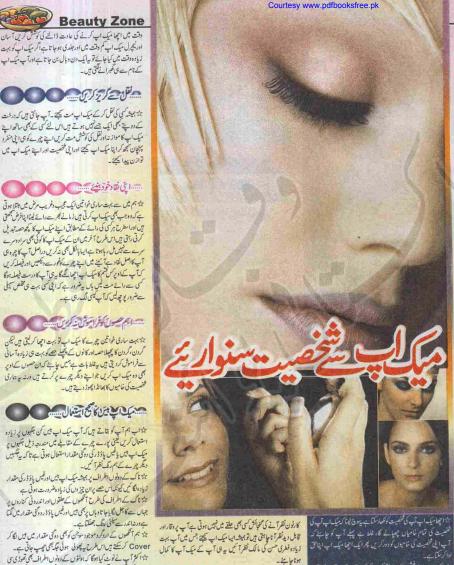
# المراكات المراق

قار مین باور چی خاندگی میولت کی خاطر جدیداورقد یم اوراوزان کی شرح تبادلدورج ذیل کی جاردی بین - کیونکد ملک کے دوردراز علاقوں، دیما تو ساور شہروں میں گھروں کے اندرآج بھی پرانے ناپ تول ہی استعال ہوتے ہیں۔

		L	توا
ايك في ليز	ایکماشه	ایدگرام	ایکماشہ
12 في ليغر	ايكةله	rV 11	ايكةله
25 کی کیئر	2 ټوله	58 گرام	ایک چھٹا تک
50 کی لیغر	4 توليه	117 كام	لصف يادّ
21/8	نصف ياؤ	233 گرام	ايکپاؤ
المِلْ المِلْمُ	أيك بإذ	rl 468	لفف ير
刘1/2	نصف بير	934 گرام	ايكير
1000 کی پیز	ايكيز	ایک کلو868 گرام	1633







پ کانداز بر لے رہے ہیں۔ ار مجس کدونت اور فیشن کی مناسبت نے فوری طور پر اپنا میک اب اشاکل

نیدیل کریں درشا کا کول کے درمیان ایک لطیفہ بن کررہ جا تیں گی۔

المنابع ١٥٥٥ المالك بات بيشد يادر كيل كدونيا مجرين مدااى ميك اليك زياده

موناط ہے۔ المناج المناج المناور ميك المناس

الله الميشائية رمك، چرے كى بناوث اور مافت كرماب سے ميك اب سيجيخ ال طرح آب زياده خويصورت نظرآ تمل كي\_

المراجا وروت المراجع ا

الم ميد ياور كيس كدميك ال وقت عن عي بوراكريس الرآب ميك اب كرنے ميں بہت زياده وقت ليكى إلى او جان ليس كديدورست فيس بيم

·2012@

سابى مأل رنكت موتى باس جكد يرجعي بيس اورفيس پاؤ ڈركى ووكني مقدار

مندرجه بالاتمام جلبون اورويكر جرب يرنهايت المجى طرح مارى بدايات

ك مطابق ميك اب بين لكاليس اوربب مبارت ، بليند كري ليس يرباكا

اور لیس پرزیادہ میں نظر تین آنا جائے یہ بہت بھونڈ الگتا ہے۔اس وفعہ ہم نے آپ کومیک اپ کے ساتھ مجھاور بنیادی اصول بھی بتا تیں ہیں جو کہ

یقیناً آپ کو یادر ہیں گے اور آپ میک اپ کے ساتھ ان کا مجی خیال رقیس

لگانا چاہے اس طرح بیجدد مگر چرے ہے ہم رمگ ہوجاتی ہے۔

تا كدآپ كى شخصيت اور بھى دلكش نظرآئے۔



تعریف ہوتی ہے جو فطری اور نیچرل نظراتے میک اپ کر سے مرس کا







کھانے کے آخریش شیمے کی سوفات بڑش کرنا ہمارے بیال کی تو اسورے روایات بھی سے ایک ہے۔ ای خواصورت روایت کے بڑش نظر ہمارا ہے سلسلسونٹ ڈشر کی تر اکیپ بڑھتا ہے۔

> ۱۶۱۶: ۱۳: دروه کی شم ۱۵: م

دوده:2 کپ طبین:10 عدد انڈے:6عدد چینی:1 کھانےکا کچی دارچینی کانگزا:1 عدد بادام، پینے:حسب منشاء

ر پیسید. هم دارسی کا کلوا دال کرابال کین دادیشی نمال وی اوردوده مشار کین اید دادی زردی اور سفیدی الک کرلیس زردی پیسند کردوده پیش شال کرین ساتھ دی چینی اور بادام جمی طاویس سفیدی کوخوب پیسین کر جماک با کر دوده ها دین اب اودن پردند واقی می چینیا پیسیا تیمی اداروی سد دوده کا ایم دوال وین دریانی آخی پیسیات کریا چینا تیمی اور این سوده این می دادی کرین میشندا یا گرام فریش کریمی سیسیات

安全会

الرسور الأولى الم

اجزاء: نار لنه 1⁄2 کلو

کرل تاریخ

الزاو: كريم: 1 كي رنگ: 1 كهان كافجي الح كي: 1 عدد بادام: حسب مثال (چويل)

آئنتگ شوگر:حب ذا كفته

الا يكى ياؤور: 1 ما يكا يح

چيني:1 کلو

کھویا:1 پاؤ تھی:حب ضرورت

برہ اٹنے کیک کوئٹن تہوں میں کاٹ لیس کر گا کو اُٹنگ مٹوگر کے ساتھ طاکر خوب چینیشن اب اس کر کہا کو کیک کی جوں کے درمیان لگا کر کیک گاہ ہی بیٹے ایک ساتھ رکھ دین اب زور دنگ میں تھوڑی کا کر نام کس کر ایں کیک پر واٹنگ بے وام کے ساتھ مگا فرٹن کر کے چیش کریں۔ عزیدا رائٹنے کر کیکا کیک

🖈 چینی کو یانی میں گھول لیں پھراس میں الایچی یاؤڈر کھی ڈال کر پچھے دریا

يكائين - ناريل ڈال كراچھي طرح بيونين آخر ميں كھويا ڈاليں اورفريج ميں

ر کھویں جب محول موجائے تو تکال کرچوکور عکرے کاٹ لیس مزیدار تاریل

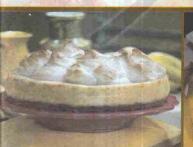
W SESE

L. C. A. A.

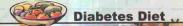
التراه: کمن 3 والے کے گئی دورہ 3/4 کی (ابلایو) دورہ تا 1/3 کی افریک درین 4 مدر ر جالاسکس: 1 چا کے گئی چا کھیٹ ( کیسلام واسٹیں) 1 اوس نرین بنگی کیسلام واسٹیں) 1 اوس نرین بنگی کیسلام واسٹیں) 1 اوس

به بیکسن او پین میں خیصا کی میده شال کریں دورہ حال کرتی اورف کئی میں میں خیصا کی میں میں ہوائی اورف کئی میں می شال کردیں ایکی آرٹی پر یا بیٹ معند تک ایا میں مسلم اساطے وی زوری کو ا انہی میں میں میں وجال اسلم شال کر کے ابتا الرین آر سے دوروہ والے آمین کے بھی تھی کا لیس اس میں مجلی جا بھی میں اس میں میں اس کی میں کا کرتیا تر کس بھیلے یا گئیٹ والے کی کا کیوزو ڈش کی افلیل اور مشدود الاس میں تھی کی اور آم اس خالیس اس کو کم موادون میں 350 کو کری سنتی کر لئے پر 30 معند بیک کریں بھی اینڈ وائیس و لئے توال ہے۔

A -- A -- A -- A







بوبائے آئٹر بیا 3 منٹ کس کھانا کافی 
بوگ کھر ان آمیرہ کوفرا انگلے ڈٹل
شہر کے اوپون ڈال دیں۔
بیٹ کھر کے اوپون ڈال دیں۔
بیٹ کھر کے اسے جیما کریں ادوا ہو 
ابت کا لیٹین کریں کہ اوپر کوالآمیرہ
کیما سالطور پر برطرف کشیم والے ہے آئے 
کیما کی اوپون کیمی رکھر کو000 منگ
کیما کیما کیمی رکھر کو000 منگ
کیما کیما کریں کہ والے کافران بالید ہو 
کیمیا کیما کریں کہ کورک کافران بالید کیمیا کیمیان کیمیا

20 سے 25 منٹ یا اس وقت تک بیک کریں کہ بیرونی آ میزہ گولڈن براؤن گھ۔ اس ڈش کوگرم کرم چش کریں۔ جداؤن گھ۔ اس ڈش کوگرم کرم چش کری

#### یالک اور چزمفنز ( Muffins)

التراه: إلى (سنائي حائي مولَى) : 250 أرام مود : 1 ك چرار (wheat brank) : ١٤ ك يَكُولُ وَلَا : 1 كما نَهُ كُونُ يَكُولُ وَلَا : 1 كما نَهُ كُونُ باتش (بازور) : ١٤ كل في كافئ بيد (شرائي ايولي كافئ ودود : 1 ك القرد : 1 كمر ينجر مرائي : 1 كما نه كافئ كالم روز (نهى يولَى) : 2 كما كافر المور (نهى يولَى) : كافئ كافر المور (نهى يولَى) : كافئ

بالا و بخواب به الگرك يا لك كوصائل ك كاف باس بخرا استانی کیم و بری کرد گفت تبريل برویا ب ، په خشارا کر كن نجو الی ساكری نگل بها بسک باس بهروه به بخرار میکان با از به با نشل او دکا کام بری آگید ساتھ اگر مجیند کر دود ده هی مالیاس آئے کہ دومیان میں گراس باس می کراس ای میں مالے ساتا کا بین واقد اللی و بالی پھی باک میں اس باس میں اس اس میں اطریحات کا بین واقد نظی و بیا پھی باک میں اس کا برای اور اس اس میں اطریحات کا بین واقد نگی و بیاری بیان کی اس کا بین اس کا بین اس میں اس فریاد میں میں کر میں کم خیال میسید کر اس کا تجوارا میں اس کی آئیر کی گوئی گی مدد سے اس کے مواد فوں میں آئیک میں ایک جیدا کا برای اور کر میں کہ میں کا میں کا بین کا برای کا کر اس کے اس کا تا برای کار کر میں کہ میں کہ اس کا برای کار کیا ہے کہ کار اس کار کر اس کے کر اس کاری کار کو اس کاری کار کر اس

\*\*\*

جا نیں گے۔

تازہ براوشیا (کابوا): 3 کھانے کے بھی۔
جند مکمنٹہ میز ہوا ہے جارا مطلب ہے پھول گوئی، پھیایاں اور سڑ۔
چند مکمنٹہ میز ہوا ہے جارا مطلب ہے پھول گوئی، پھیایاں اور سڑ۔
والیہ کا بھی انگوا کر کر معافیہ کر لیس ۔ ایک کی گاڑھا وورو
گیں، پھر اسے شخط آر کیں ۔ آئل گوگر کر کے دالے 2 منت ملک فواق کر کر بھی انگوا کی اس کے کہیں کے والے 2 منت ملک فواق کر کر ہے۔
گر کے الحق ویر ۔ پھر مصافیہ جانے میا کہ کار میں کہیں گائی کر کے اللہ کے بھی انگوا کھی گائی میں کہیں کہیں گئی گئی ۔
گر کے الحق ویر کے بھر مصافیہ جانے کہیں کہیں گائی گئی ہے۔
گوٹر کی الکی کھی گائی گیا گئی ہے۔ جب کسک کہیا گئی گھر نے بھی کار گئی گئی ہے۔
بدول کے بھر انگوا کی کمانا کہیں کی گئی ہے۔ جب کسک کہیا گئی گھر نے بھی کار گھر گئی گائی ہے۔
واضح کے المحتمل کر گھر گؤر کر کی ۔

### ميكين ما أ

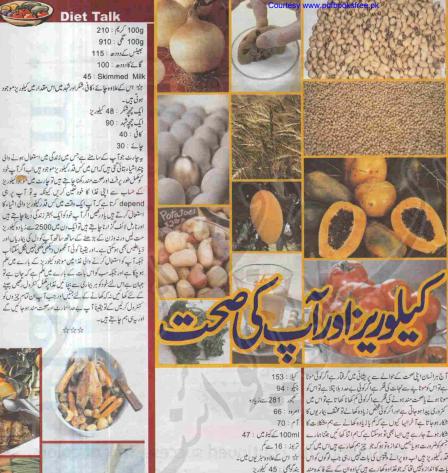
\$171 چکن (بذیوں کے بغیر): 150 گرام (چھوٹے چھوٹے تکڑوں میں كاش ليس) (بون ليس) المار (يوا) : 1 عدد (كثابوا) یاز (کٹاہوا): 1/2 کب شمله مرية: 1/2 كي مكى كروائے ( كيے ہوئے ) : 1/2 كي لېسن کې او محل (پسي موني): 1 عدد چلى (يادور): يراجائي ( 10 ( Jet ( ) : 6/ 4 2 ) نمك : حسب ذا كفته فالص تيل: 2 مائي كي الح ينير: 1/2 كب (جيموني جيموني كي موكي) مرونی تهد(Crust) بنائے کیلئے: مَنى كا آنا: يراكب چن شاک : 1/2 كي زىرە(ياۋۇر): چىڭى بحر چلى (ياۋۇر): خسب ذائقد ا فا المال المرافق ال

ہے۔ اس کے ذیا طب کے رادی کا فرائل کے رادی کا فرائل آخرا مختلف ہوئے کے بادی محل دویا چاہتے کھٹی اس کا رادیا اور اور بھی اشروشیاں موں چاہتے کہ کہا کے تصویری وجھڑا دی کا رادی کھڑر دیا گئی اور اور دیا کہا تھا کہ جائے کھٹی کے مسلم کیا نصاب کا اس کے طور چاہل اور اور دیا کہ انسان کا جائے کا کہا ہے کہ مدر تے میر کران کے کئے اس انٹریا کا فرائل کا اس کا اس کا دیا ہے کہ کا کہ رہے کہ اس کا دیا ہے کہ کا کہ رہے کہ کے دیا کہ اس کے دیا کہ کا کہ رہے کہ کے دیا کہ کا کہ رہے کہ کے دیا کہ کے دیا کہ کہا تھے کہ رہے کہ کے دیا کہ کہا تھے دیا کہ کے دیا کہ کے دیا کہ کے دیا کہ دیا کہ دیا کہ دیا کہ کے دیا کہ دیا

سے تحقیق درخال کے طور پر جاول آلو کیے دکا انتظال کا پافسس کے حریث می گرفت بیری شرف کے کے ان اس کی دکانا انتظام کا انتظام کا انتظام کی استقال کا درخال کی کا باطاعت واقعہ اس تحقیق کے کا میں کا انتظام کی دائش کا دائش کا باطاعت کے بیش اور جو کا کا کا میں کا انتظام کی دائش کا ا میں کرٹری سے مجموعات میں دوگئی اس کا مال جا ان کے تحقیق بنائی گئی ڈیٹر کی درخال کی دائش کی ڈیٹر کی درخال کی دائش کی

#### U. SUL

اجزاء: ديه : 200 گرام تاريل ( محمل کياره) : 1 مديد غالفرتل: 1 مجما شيكان : 1 مديد خياک دال : 3 مرام کوت : 3 مدد چيلون از چيل کياره در چيلون از چيلور چيلون از چيلور



يند كويكي : 45 كيلوريز بھی ہیں یاشیں گرسائنس کے اس دور میں جہاں ہریل بدلتی دنیا ایک نیاتی ياز: 50 رمگ دے رہی ہے زندگی برتے کے لئے تو دہاں انسان خود کو جاک و پیوبند کے کے لئے کیلوریز کے حماب کتاب میں بڑھ گیا ہے۔ جم کوئٹی کیلوریز 26: 41 ورکار ہیں ون میں کن کن چیز وں کو استعمال کر کے وہ دن جبر کی کیلور بر کو مثماثر: 21 عاصل كرسكتا باورايها كيا بوكدجس عده بريل جوان اسارك اور الله اس كعلاوه اناج بين-خوبصورت نظرا ئے صحت تو خدا کی طرف ہے ایک انمول تخفہ ہے اور اس کو 100g باجرہ: 360 کیلوریز عَلَىٰ كِآلِيْ مِن £ 355 برقرادر کھنے کیلئے آپ کا بہ جا نتا ہے حدضروری ہے کہ کھانے ہینے کی کن اشیاء میں گئتی کیلور پڑ ہوتی ہیں آج ہم جارٹ کی مددے آپ کو بتارہے ہیں کہ عاول يس : 325 كدم كآئين : 341 س چزیس متنی کیلوریز ہوتی ہیں اور اس ہی حساب سے آب ون میں کیا کیا س كے علاوہ أيك درمياني چياتي ميں: 119 مک عام انسان کوون مجر میں تقریباً 2500 کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے جَدايك رامح من : 280 اس تناسب كالم يازياده كرناآب كي صحت كے لئے قطر ناك بے كيونكد كى يا اور ڈیل رونی كے ايك سالس بين: 60 زیادتی کی بھی چیز کی ہونقصان دہ ہوتی ہے۔ اس کے طلاہ Milk Products جن میں اس تا ب سے کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ 100gm کھن : 750 کیلوریز ، ہے بہلے پیل کے حوالے ہے بات کرتے ہیں کد کن بھلوں میں

الق2012ء

کے لئے کھا تیں نہ کہ کھانے کے لئے جئیں اور جب آ بان تمام چڑوں کو

Diet Talk

19: (Chese)2





تنی کیلوریز ہوتی ہیں۔ ن : 56 كيلوريز

چزی استعال کر بیلتے ہیں۔



اب تك توبيه در باتفاكة تحكان متعلق شكايات ياآساني روكروي جاتي یں کیونکہ اشینڈ رڈ لیبارٹری ٹیسٹول میں ان کی بیائش ٹبیس ہو بھی تھی۔اب محققين ان لوگول كى وينى اورجسمانى تيسشرى مين بعض رقيق اختلا فات كو شاخت کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں جو کہ شدت کی تھکان کا شکار رہتے ہیں۔ جن سے ان امراض کوزیادہ معتبر گردانا جارہاہے گوانہیں نیانام ویا گیا ب این OFS اور فا مجرومیالجیا دونوں امراض شاید صدیوں سے ہی اپنا وجودر کھتے ہیں۔اس تحقیق کی تاریخ کے دوران فزیشنوں نے غیر وضاحتی تحکان کے کیسول کے بارے میں بہت کچے جانا ہے۔ تھکان سے متعلق يماريول كاسباب برحالية توجهم كوز بون كاسب وه واقعد يجوثوا ذاك ٹاؤن انکلائن و لیج میں 1984ء میں اس بیاری کے تصلینے کے متیے میں پیش آیا تھاجب دوفریشنوں نے بہلے درجنوں اور پھرسینکٹر وں مریضوں کودیکھا جن ش وي أيك جيسى ديرتك قائم رينے والى علامات يائى جارى تھيں۔ يكھ

يماري بھي دريافت كي كئى ہے جے كروعك لائم ويريز كانام ديا كيا ہے۔ آج کی مائی بریشرسوسائی میں تحکان ان انتہائی عام شکایات میں سے ایک ہے جومریض اے فزیشنز کے ماس لاتے ہیں۔ پیشتر ڈاکٹروں کواس مات کی تربیت نبیں عاصل ہے کدوہ تھکان کے مختلف اسباب کی کسی اصول کار کے مطابق سخیص كرمكيل-تحكان كے 30 عام اسباب بھى ہو كے بي اوران میں سے کی ایک 15 من کے طبی معائد میں ظاہر نہیں ہوتے۔ اگر اشینڈرڈ لیب ٹمیٹ بھی تاریل آ جا ئیں تو پھرفزیشن صرف مبھی کدسکتا ہے كه يحوثين كيا جاسكتابه مئله يقني طور برنفساتي ے۔ان امراض كي تعريف بیان کرنے کے ساتھ سائنس دان جارجانہ طور براس کے سب کی تلاش بھی کردہ ہیں۔وسیع پیانے پر شلیم شد ونظر پیرہے کہ بیعلامات اس کے بعد ظہور پذر ہوتی ہیں۔ جب جم کی الفیض ے جلگ الرچکا ہو محققین کا

اندازہ ہے کہ کوئی عام سا وائزس، بیکشیر پایا کوئی ویگر جراثیم بیاری کی پہلی

ك ساتھ اى دماغ كے بعض مخصوص حصول ميں خون كے بہاؤ ميں كى كى شكايت بحي تحي -CFS اورف انبرو ميالجياكولاده الحده باريال بيان كرنيك وضاحت كے سلسلے يل جو بھى رقى موئى ہاس كے باوجود بعض ماہرين اب بھی شک میں ہیں کدان کے درمیان میں ایک باریک خطایا وجودر کھتا ے۔ بہت سے لوگ جنہیں CFS میں مبتلا پایا گیاوہ اسے جم کے تخصوص حصول میں بہت زیادہ تکلیف کی شکایت کرتے ہوئے یائے گئے جیکہ تحکان توفانبرو مياليجياك نمايا خصوصت ان امراض کی تنخیص عام طور پر بلڈ ٹسیٹ کی قوت بر ہوجاتی ہے تو پھرا ورل اینی بایکس کا جار تفتے کا کورس اس مرض کا عام طور پر علاج کردیتا ہے۔ لیکن بعض فیرمعمولی مریض میڈیکل آرتھوڈوکسی کے لئے بطور چینے سامنے



عرضے تک اس عارضہ کو کرونگ انہشین بار دائریں سنڈروم کہا گیا کیونکہ اس کی بہت ی علامات مونو نیوکلیوں سے مشابہ تھیں جو کہ ایسٹین وائرس کا سب ہوتا ہے کرونک فلیک سنڈروم (OFS)الک ایک عاری ہے جس میں شدیداورطویل عرصے تک قائم رہنے والی تھکن کے ساتھ دیگر جاری رہے والی علامات مجھی کمائن جوحاتی ہیں۔ جسے کہ مسلز کی کمزوری، جوزوں میں ورو اور نیند میں ظل، ای طرح ایک جاری فاجرو میالجیا (Fibromyalgia) ہے بدایک ایس شخیص سے جوان مر ایشون میں دریافت ہوئی ہے جومسلز جوڑوں یانسوں (عضلاتی ) کے درومیں جتلا رہے ہیں اور ان کے جسم میں مخصوص عبکہیں ملائم اور زم ہوتی ہیں۔ CFS کی طرح فا بحرومیالجیا کا بھی کوئی مطبقن کردیے والاعلاج تہیں ہے اوراس کی ابتدائجی علائتی طور پرفلوے ہوتی ہے۔ تھکان ہے تعلق ایک اور

التنج کوجنم ویتا ہے جو کہ امتیازی طور پرنزلہ،ز کام یافلوہوتا ہے۔اس موقع یرایک صحت مندانسانی امیون سنم کا جواب قلوے جنگ گزنے والے تجميكز كرساته حمله أور بي جنك كرنا اوتات جوكه حقيقي طور يرتهكن ، بخار اورجهم میں وروبطور ممنی اثرات پیدا کرتا ہے۔ آیک بار جب جمله آور جالا جاتا ہے توجم کے بارے میں تصور کیا جاتا ہے کہ وہ ایسانگنل بھیج وے جس ہے کیمیکل کی پرووکشن بند ہوجائے۔ کیمیکل کی پیداوار مسلسل جاری رہتی ب اور قدرتی محنی اثرات بھی قائم رہتے ہیں۔ چند ماہ کل اس سلسلے میں مقاطيي رييزونينس اميجنگ اسكين زاستعال كامح تا کہ CFS میں جاتا چندم بینوں کے بورے دہا خ میں پھیلی ہوئی چھوٹی چون ابسنار ملیٹیز (Abnormalities) کوآ فکارکیا جا گئے۔ CFS کے مریضوں میں دیگر حالید مطالعوں سے سیمی فاہر ہوا ہے کدان

آتے ہیں جی کہ اپنی بایونکس کے تجویز کر دہ کوری لینے کے باوجود بھی مد لوگ شدت کی تحکان، Muscular & Skeletal Pain (اعصالی اور بذیوں کا درد ) اس در داور بخار کی شکایت کرتے میں اور بیروہ علامات ہیں جو کہ نہایت قریب ہے ان علامات کی عکاسی کرتی ہیں جو CFS يافا يروميالجيات نسلك بين-

صحت منداندعاوتوں کے بارے میں جو بیشتر مشورے آپ نے سے ہول کے وہ درست ہیں۔روزانہ 8 تھنے سونا، سچ کھانا ورزندگی بیں تناؤاور دہاؤ يرقابد بإناراس سےآپ كے بيكشير با اور وائرس كے اثر يذير ہونے كے خطرات گھٹ جاتے ہیں۔اپنے ہاتھوں کو ہار ہارصابن اور یائی ہے دھوناان انتانی مورز ری طریقوں می سے ایک ہے جس سے جراثیوں کی منتلی کو منفرول كياجا سكتا ہے۔







ہیں میں کا پیرونی استعمال ، امراض جلد میں بہت مذیعہ ہے۔ یہ خاص المراض اللہ میں بہت مذیعہ ہے۔ یہ خاص طور پر پھوڑے ، چیشیوں ، پرانے زشوں ، السر، چیگ سے حمل ، سوزاک کے زشوں ، فدووں کی سوزش اور عام زشوں کے لئے مؤرش ہے۔ چول کا پیشن، چوشا تدویا کے استعمال میں الاجامات ہے۔

جئے۔ '' پالون کی بیاریان کی ایک اس ان کا ان اس ان کا ان کا ان کا ان کا ان کا ک اگر ایال کرتے ہوں یا ان کی اعتقام موقد نئے کے چوں کو پائے میں ابال کر اس کا کا بیٹر ہوتا ہے ہیں۔ بلکہ مشاور کا میٹر وزیاج ورویا کی ہے۔ نے بال اکا کا خروج ہوج سے ہیں۔ نئے کے مثل کا باقد مواجعت ابال کی چوز کا خاتہ کراتا ہے۔

ہا قاصد واستعمال بالوں کی چوز کا خاتہ کراتا ہے۔

ہے کے چند چنول کو یائی میں گالی کراورصاف کیزے میں نجو کرزس صاصل کریں اور اس کو انتھوں میں ڈائیس از دور اور موجن سے نیاست کی ہے۔ اس پائی (روس) گولرم کر سے بھتا تا وائی کھی کھٹالف کان میں چند قول نے المین اق قوری آرام بنتا ہے۔ بھتی چند پار استعمال کرتے ہے آخوب چھج وور ہوجاتا

ٹے سے جوٹانہ سے کا بھاپ و بیسے ہے کان کا درد فورا اور ہوجواتا ہے۔ مٹنی مجربہ کے ہیے آیک لیمبر پائی شین اہال گرائی کی بھاپ دکتے ہوئے کان کو دعوائی ہے۔ تم سے چیز کا فاری تم ہوز ن کوٹیٹر میں سائر کان میں دیجا تا جی کان کے اندر بھوڑے پیشنیوں کا فاتید کرتا ہے۔ رس کوٹیٹوز اسائر کم کرتے چید قطور کان میں ڈوالے جاتے ہیں۔ چند دون کا استعمال کان کی تیار ہوں سے شاہد تا ہے۔

کان میں کوئی گیزا تھی جانے کی صورت ہیں تھ کے چھوں کا رائی تھوٹے سے خورد ٹی تمک کے ساتھ گرم کر کے کان میں چیز قطرے چھائے ہے گیزا مرجاتا ہے۔ بھی کے تمل کو ٹیم کرم کرکے روزانہ دو قطرے گان میں ڈالنا بھیرے میں کو دو کرتا ہے۔

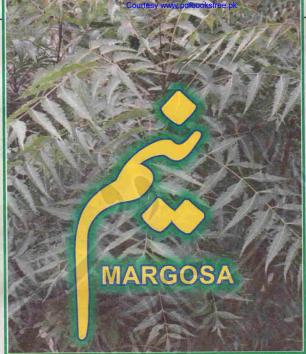
ٹیم کی مسواک ہے روز اندوا نہ صاف کرنامسور حول کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس سے وائتوال کی مشیونی واثنت ورو سے نیات ، سائس کی بو ہے چینکارا اور مٹر کے انگیکشن سے تھاؤکہ ملائے۔

المراه المال المال

ر بھی کے وقت نئم کے بیوں کا استہال مہیت مفید رہتا ہے۔ وضع مسک کے افتدان کا تراکہ معمول پلا المبنی میں دورجا ہے وقت از چہائے کے بچار کا کا کا میں استہال کرنا کر گڑھ مول پلا المبنی میں دورجا ہے۔ ہے اور کو ماکن میں اور استہال کی دیگر مکمن موجائی ہے۔ بنام کے بدل کا برائی میں استہال ہے۔ بنام کے بدل کا برائی میں اور المبنی کا میں اور المبنی کی استہال کا برائی میں اور المبنی کی موجود کا برائی میں اور المبنی کی موجود کی اور المبنی کی موجود کی دوران پیدا ہوئے ہے۔ والمبنی کا موجود کی موجود کی میں اور المبنی کی موجود کی

المالك والمالك المالك ا

یقیم : زبر دسته هم کی جرایم ش معاامیت ب مالا مال ب اس به بهر دور رجه بین به شکولی کی تخلیدن کو گود ب ب اگل کر کے دعوب میں شکل کرلیتے میں اور بھر گوالیہ مثل ان سے تمل انکالا جاتا ہے۔ اس تمل بے پیم کا صابحن بنتا ہے۔ جو چھوڑ کے پیشنیوں کے لئے مفید ہے۔ پیشل چہافوں بیمن بھی استعمال جوتا ہے۔ مورگر کس اور کی دیگر اثنیاء تیار کی جانی ہیں۔ بیمن بھی استعمال جوتا ہے۔ مورگر کس اور کی دیگر اثنیاء تیار کی جانی ہیں۔



مد قا کور خارج ہوتی ہے جو الطور محرک ستنمال ووٹی ہے۔ اس کے بچے

ہارش جلامہ کے طارع میں اندرور کی اور برخی معدول ہے اس کے بچے

ہار ہے ایس کے مقال اندرور کی اندرور کی ہور محرک اور ایس کی علی میں مجل

استغمال کرتے ہیں۔ ان کو وائی میں جوش و در کر اس بائی کو وقوش میں مجل

عاموروں و فیرور کے دھوئے میں ابطار ارقراع ستان کیا جاتا ہے۔ بنے کے کال

استغمال کرتے ہوئے واستعمال کرتے

ہیں۔ اس کے خلک کچول ، متار کے بعد استغمال کرتا مقوی اور مشکن

در تاہے۔ آئی دورویک میں اس کی جڑ، چھال ، میت ، چھال اور کچول کو طاکر

ایک دورا تیاری جائی ہے۔ جس کو فی امریک میں بیا جاتا ہے۔ جزائ کی چھال میں

ایک دورا تیاری جائی ہے۔ جس کو فی امریک میں بیا جاتا ہے۔ جزائ کی چھال میں

دیتا ہے۔ تاہود کے کسی کے جس کو تیار سے بیار بیان جائی ہے۔ اس کی خال فرس

چین بین میران به میر

ٹھ کا امراق یارس مرش استشاہ میں نہیت مذیبا بیا گیا ہے اس کی روز اند مقدار 60 گرام ہے۔ رس چالے کے ساتھ ساتھ مریش کو اس کا مسائق مجھی کیا جاتا ہے۔ یہ بیانا چ04 دون تک جاری رکھنا جاہتے ۔ اگر حق رستیاب ون جوڈ 12 گرام ہے بچھا اور تکن ڈیک گرام کالی مرچ بیش کر پائی کے ساتھ و دیا ئے، آپورد بیک اور یا ساور پر مشمر کی زراعت میں فقد می زیائے ہے اہم کردا داد اگر تی آر رہی ہے۔ نیم کا درطنت پر مغیر میں شاہراؤں کے ادرگرداور و بیات میں خوب و کیفنے میں آج ہے۔ بوغی ایشیا کے تاام مکون بشرقی اپنیدہ آخر بلیا ادرافر بیل میں تاکہ باتا ہے۔

ہ ہے ، جان میں میں ہوا 3 ایسیسری می مقدار میں ایک جیز اور رہائے کا بھی تاہیب ہے۔ شدیم آئی کیلئے جیں۔ اس میں سے الگ مید والگ مید والگ قرار میں بھی میں ، بھی قرائیں اور تم بیلے رہے شامل ہے۔ آئیم قرین جزور بھی

یم پر ماداری بیس چول گفته میں ادارہ جون بیس اس کا کیسل میں منگولی پر مولی کیا۔ جائے تیں۔ ملنے سے اس کا گودار رکھن الگ دوریا تھے ہیں۔ گورے میں ایک گودور مائیڈر میں ایک انتہائی کر داشش نم منیرول کی چیسی ادر مجد انسان کیا ہے جاتے ہیں۔ سے کہا تھال میں تجاب والسائز الزائز ایک مائے ترایا۔

## 

شے سکے درخت کو جواصاف کرنے دالا چڑکہا جاتا ہے۔ بیلیر مااہ درجیسنے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کی چیال محقوق اورخون صاف کرنے دائی ہے۔ بیاس کی شخدت نے اور کلی کوروسکے سکے لئے استعمال ہوتی ہے۔ جیلدی بیار یوں سکے لئے اکسیر کا درجید رکھتی ہے۔ اس کی چیال میں سے ایک عظیری رکھسکی









آپ سے سمالات کی روشی عمل معوماتی اور تحت و خداجیت کے فاقد سے پید کا هم تور با جاتا ہے۔ جہ چینا ہم رمج سے دائے میسے کی تذکی طرح مشود سم وہ جات احت ہے۔ ان وہ ت سائی سینے بیا آپ چینے ہے ایک چینر وہ تعلقات مادیا کے دائے ہے۔ ان سے است تا جہ ان دو دائے تیں اسے دیسے اور معلوماتی بعد سائن اس بال وہ تا بہتے ہیں۔

#### چکوتره .....شاېده بلتان

سوال بھے اس پھل کے بارے میں بھی کان نظر ہے کیے مذیر معلومات
چاہتے جوٹی ال رہیں کیا آپ ہم رک مدور کتے ہیں ج چاہتے جوٹی ال رہیں کیا آپ ہم رک معلومات دی جاری ہے۔ اس کودہ آپ کی خالا نے چاہز ہی چدا تا بھی معلومات دی جاری ہے۔ اس کودہ بین بھائی بھی استعمال کر کتے ہیں جہ اس کی خور رہی جہوں کی ہے ہوتے کیوں کی جائے ہیں جوٹی ہے اس کے دار کی ہوائی کے دور کہ بھی ہیں۔ اس چاہئے۔ اس سے اس کے اعدر اعتمال پدا ہوتا ہے ہیں اس کے داری ہے جہوں ہیں اس چاہئے۔ اس سے بیاس اور کھر ہیں ہے جہوں ہے کہ اس کے داری ہے کہ بین اور چاہئے ہیں ہے اس کی خار اعتمال بھی ہے ہے۔ اس کی فائش بھی اور قد سے جھام ہوا ہے جس میں کا داری حق کے اس کو کئی ہوتا ہے دو کیے کیا گاہ تھی جان میں اس کا فاؤن کا حق کا معلومات ہے۔ اس کا بعد کیا ہے۔ کیا ساتھ کے دور مدیر کال اس کی چھٹے کے اور کا گائی ہیں ہے۔ یہ کیا ہے۔ دور کھٹے کیا معلومات ہے۔ دور کھٹے کیا معلومات ہے۔ دور کھٹے کے اداری کھٹے کے دور کھٹے کیا ہوئی ہیں۔ بھی گیا ہے کا دور کھٹے کیا معلومات ہوئی ہیں۔ بھی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کہ دور گیا گئی مودہ کوئی جوال ہوئی ہیں۔ بھی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کہ دور گیا گئی مودہ کی جوٹی ہیں۔ بھی گی ہی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کہ دور گیا گئی مودہ کی جوٹی ہیں۔ بھی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کہ دور گیا گئی مودہ کی جوٹی ہیں۔ بھی گیا ہے کھٹے کے دور کھٹے کی خوال ہوئی جیں۔ بھی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کھٹے کے دور کھٹے کے دور کھٹے کی جوٹی ہی تھیں۔ بھی گیا ہے کھٹے کے دور کھٹے کی خوال ہوئی جیں۔ بھی گیا ہے کہ بھی گیا ہے کھٹے کے دور کھٹے کی جوٹی ہے۔ بھی گیا ہے کھٹے کے دور کھٹے کیا گئی خوال ہوئی جی کے دور کھٹے کہ بھی گیا ہے کھٹے کہ دور کھٹے کہ بھی گئی گئی خوال ہے کہ کھٹے کہ کوٹی کھٹے کہ کی کھٹے کی کھٹے کہ کے دور کھٹے کہ کوٹی کھٹے کہ کوٹی کھٹے کہ کے دور کھٹے کہ کھٹے کہ کوٹی کھٹے کہ کے دور کھٹے کی کوٹی کھٹے کہ کے دور کھٹے کہ کوٹی کھٹے کے دور کھٹے کہ کے دور کھٹے کہ کوٹی کھٹے کہ کے دور کھٹے کہ کے دور کھٹے کہ کے دور کھٹے کی کوٹی کھٹے کہ کے دور کھٹے کے دور کھٹے کے دور کھٹے کے دور کھٹے کہ کے دور کھٹے کی کوٹی کے دور کھٹے کہ کوٹی کے دور کھٹے کی کوٹی کے دور کھٹے کے دور کھٹے کی کوٹی کوٹی کے دور کھٹے کی کوٹی کے دور کھٹے کے دور کھٹے کی کوٹی کے دور کھٹے کے دور کھٹے کے دور کھٹے کی کوٹی کے دور کھٹے کی کھٹے کی کوٹ



بڑھا تا ہے۔ معد کے مشہوط کرتا ہے۔ اس کا چھانا خطان اور فرقی کو دور کرتا ہے۔ جلد کی رکت کھارتا ہے۔ یہ وحزاج کو گوں بش زیادہ استعمال ہے یہ
کمائی کھی مزئر پیدا کرتا ہے۔ یہ وحزام باش کی گیر کرتا رہ بیاتا ہے۔ اگر اس گیر این اوکا کار کہا یا ڈش ڈال کر پائل جا جی تو اس کا ڈاکٹٹر ہے۔ دیا لہ جسین ہے دور وہ آمائی کی 19 وہا تا ہے۔ یہ دل گؤنشوے وہا ہے۔ یہ گری کے ذکا م کو دور کرتا ہے۔ جریان میں میں میں انکار وہا ہے۔ جگر، میر میر اور مطلق کا خالف میں جریان میں میں اور کھا ہے ہے۔ یہ میر کرتا ہے۔ بیار کہ کا جائے ہے۔ یہ بیار کہ کا کا فرائل کرتا ہے۔ یہ بیاب جائم نظیم وہائے کہ گئی تیز کی اور کھا کے لاگئی تیز کی اس کا تکھانے کے دور کرتا ہے۔ یہ بیٹ کہ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کینا کھانے کا کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کو اس کی دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہے کا دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے۔ کو دور کرتا ہے دور کرتا ہ

مشديدينغى سيمتابلي بلوچتان

موال: جُواد کے موقوں پر گفانے کے بعد پر بیٹنسی آگڑ ہوجاتی ہے۔اس کے لئے کیا کیا جائے؟ جواب: ہملا کیلے جائے کہ بھر اس میں ایک جواب: ہملا کیلے کے جو سا میں ایک ساز میں ایک ساز کر لئیں۔ ٹھر اس میں ایک

جواب: بلا سیلیے کے دوھے گورے کوفن پتا کر لیں۔ بھراس میں ایک حصہ بالائی ملا کر اچھی طرح جینٹ ویں بھراس میں ایک اغذا ملا کر پھر چینٹ لیل ۔ اے پرتیشی میں دوبار کھانے سے تعلیق دور بو دباتی ہے۔ جینٹ لیل ۔ اے پرتیشی میں دوبار کھانے سے تعلیق دور بو دباتی ہے۔

سوال بھی آذار میں دورکرنے کا آسان گھر پلیڈنو بتائیں۔ چھاب ڈھٹا کے دہرے کیلئے وود حشن الماکر مشکل کرلیں گھرچیں کرآئے گئی رونی گی طرح تک روفی بنالیس اور اے مریشن کو کھٹا کیں۔ اس سے تصفی ڈکاری فی وابندہ دویا کیں گ

droperty.

## وست دا ول كيلي .... شادير فيمل آباد

موال: بچاں کی دست کے ساتھ آئوں اکثر آئے گئی ہے جس نے دوکر ور بوجائے ہیں۔ مجھے اسمان سامشورہ دیں شکریہ! جماب: انگزیرانی الی کا گونا کے کرانے پائی سے کھول کراس کا شیر و اٹکال شمان ادارائ شدم شمار کریں کی سکتی کامشواور پانا کڑیا معری ادادی پھر مریض کوکھا کیں۔ دست وائی وبلوگلے بہوجائیں گئے۔

#### وانت ومسوزهول كيليخ ..... زرين ، كرايي

موال: مصحوات ومسووصوں کی پیک ومنیونلی کے لئے اچھاسا کھر پیلیسی معشوروں ہیں؟ معشوروں ہیں؟ جمال ہے: جائز مجن چار عدود شکل انجیر لے لئیں۔ پھرائے تو ہے یا فرائی جان میں کا کوکٹ منیاں کر رکھ لیس اور جوجی بھی استعمال کرتی ہیں اس میں مسرور کے واضوال اور مسووصوں کوصاف کر ہیں۔ اس سے مسووصوں کی موزش اور دو تھم واضوال اور مانٹ چیکدار نظر آئیں گئے۔ کیڑے ہے بھی تحفوظ اور جی

#### كِرْ وَرِنْظِ .....رِ فَغَيْلِي ، جِمَا وَلِيور

سوال: بیرے چھوٹے بھائی کی نظر کا ٹی کمزور ہے۔ اس کے لئے کو ٹی ٹیز بتائمیں؟

جراب: ہماؤ بنسانا ارٹیوز کراس کا جن ایک جاریش وال کروھو ہیں رکھ ویں ۔جب یہ گاڑھا ہوجائے تو اے محقوظ کرلیں۔ اس نے نظر تیز ہوتی ہے۔ پیٹر پشخرے۔

## كان كادرم مسمقولا ملا مور

موال: کان کے درم کو دور کرنے کیلئے آسان نے بتا کیں؟ جواب: انڈا کیک شخصانا رائع چیلئے کے کوئے کر تھوڑ سے شہر ٹیم حل کر کے آگ پر پکا کیمی انارگل جائے تواہ آگ پرے اتار لیمی ۔ '' میک میک میک ۔ '' میک میک میک کے اسان کی ساتھ کا اسان کے ساتھ کیا کہ میک میک میک کیا ہے۔

#### مامله خواتين كيلئے معرفانه، چكوال

سوال: اس زمائے میں میری بین کو بہت الٹیاں ہوتی ہیں۔ ووکڑ در بھی کا فی ہوجائی ہے۔ کو کی طبقہ نتا ہے ہی؟ جواب: ہیلا الئین تمام خواتمین اس شخ کو استعمال کرسکتی ہیں۔ نہار منہ ہیشجے امار کا مزار کا کا کر کریے ہے۔ خشطہ آکر کے حالمہ خالقون کی لیا کر میں قرساراون الٹیاں ٹیس ہوں گی۔ الٹیاں ٹیس ہوں گی۔

## 

سوال بسوگرام همگرتدی یا فی جائے دائی قدر تی آجزا، بداوی تا که بیم اسے شوق سے کھا تھیں ان بھی قدر دخش آیک عام سا کھل گلگ ہے؟ جواب: بیلا شعر تذکی کوئی عام چیز تین سے بغذا دیت سے جمز پور ہے اور ان ماؤں کیلئے بطور خاص بھتر ین ہے جس کے دورہ کم انز تا بھر۔ اس کا فندا کی ابتداء کا جارت یہ ہے۔

ĺ	310 گرام	كاربو بائيذريث	12 كرام	يروثين
12.	8 217	فولاو	3 رام	كيليم
l	11 1/2	فاسفورس	200 گرام	عِيناني

**चेत्रे** चे







کاوٹل کے ڈریلیجے آپ کی ڈپنی الجھٹوں کوسلجھائے میں معاون ٹابت ہوں

نی نی دراصل ایک انفیکشن ہے جو مائیرو بیشریم ٹیوبر کلوس (Microbacterium tuberculosis) کی بکٹیریا کے باعث پداہوتا ہے۔ یہ یکٹیر یاعوماً پھیھروں پر تمل کرتا ہے لین بدانانی جم کے کئی بھی جھے کومتا از کرسکتا ہے۔ مثلاً گردوں اور دماغ وغیرہ کو۔

لَىٰ لِي كَ بِرَاثِيم بواك وريع ايك تخفس عدوس تحفق من داخل بوت ين - يد جرافيم عموماً يحييم ول على جمع موت بين اور آسته آسته ووران خون بیں شامل موجاتے ہیں اور اس طرح پورے جسم کواپٹی لیسٹ میں لے

الله في كي بيااوكى بنيادى وجرحفظان محت ك اصولول يعلل شركا

الم وولوك جونى إلى معتارة وفض كارد كروبول في إلى معتار موسكة

یں۔ ایجافراد جو کمی تشم کانشہ جیسے الکھل وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔ السيافراد جوملوں وغيره ش كام كرتے مول يا يرجوم جگه ش زياده وت گزارتے ہیں۔

- اليافراد جوآلوده فضااور باحول شررج بين-
- السافرادين كمك يل في لى شرح زياده وو
- جنة اليافراد جوذ ما يظن مرطان المذر بايدا نائش كم ين بول-
- اليافراوجنهين جوزول كدردياعرق النساءك شكايت بو-اللہ ایسے افراد جن میں گروری کے باعث قوت مدافعت کم ہوجائے۔
  - الم اليافراد و 45 سال عن الدعر كال وال المافرادين كم باواجداديس على كونى في ري بور

- المستقل بخار (خصوصاً شام كروقت) ات كويسيناآنا
  - الم كرورى اور تحكن
- 🖈 3 منتقل كماني يا كماني مين خون آنا
  - الله وزن کی کی الم بلغي كمالي
- الله معمولي د باؤے فریکر موجانا (بدید بول کی ٹی کی علامت ے)
  - かかか المناس ليخيس وشواري اوروقت

نى نى كى جانج كے لئے عتلف طريقے إلى -

立上は 大き No 12/1年 الله تحوك كامعائد

🖈 اسکن ثبیث

نی فی کے شخیص کے بعد اس کا فوری علاج شروع کردینا جاہیے۔آپ کا معالج السليط مين چندا في باليكس تجويز كرسكا ب- في في كاعلاج عموما سلسل 8 ماہ تک چلائے کین حتی فیصلہ بہر حال آپ کا معالے کرتا ہے۔

#### فی بی سے بیجاؤ کے لئے ان باتوں کودھیان میں رکھیں۔ الله متاره وافراد ہے بیل جول سے بیاؤ۔ الم متاثرة افراد كاستعال شده ياني اورجي استعال كرنے مي روكري \_ 🖈 اے طرز زندگی کو بہتر بنائیں۔ الله جبآب كعلاق ين في إلى يعيلاو كاشرة بره جائة اي فیلی ڈاکٹر کے مشورے سے ایٹی ٹی بی ادویات استعال کریں۔ فیکدئی بی ہے بیاؤ کاؤر بعد بن سکتا ہے۔

# الله حفظان صحت كاصولول ريخي على بيرابول-

المنام مريض كوچا يك دوه دواؤل كودت پريابندى سے استعمال كرے۔ المانية يا جينكة وقت منه يررومال ركيس -این زیراستغال اشیاء کوعلیده رنگیس

الى غذائل الي قوت بخش اجزاء كوشائل كري جواس كاوزن برحائ اور فقامت دور كرنے بيل معاون ثابت مول \_

ا في اورائ ما حول كى صفائي تقرائى كا خاص خيال ركيس . الله الروه عاراور وحوس والى جلبول پر جانے سے پر بیز کریں۔ الله مناسب آرام اور بلکی تعلی ورزش بھی مفید فارت ہوتی ہے۔

فى فى الك قائل علاج مرض بي الكين الرسيخ وقت براس كا علاج شروع ند كيا كيا توبيم مض خدانخواسة جان ليواجعي ثابت موسكتاب الله المراجعة علاج كادورانيه 8ماه يرمشمل موتا إليكن يرفه طويل بعي

الله الله الما كالويسين كمل طورير في في الما يجاوً كي صاحب بيار 🖈 بعض اوقات ٹی بی کے جرائیم جم میں داخل ہونے کے بعد بھی فعال نیں ہوتے کیونگہ جم کا مافعتی نظام ان کے خلاف جنگ کرتا ہے۔ لیکن کمی مجى جم كامدافعتى نظام كرور بونے يربيجراثيم فعال بوكرتپ دق كاسب بن

عداس مي بيز لازم	غلاا جوفا مدومند وولي
كالمان	فردت بواخ
وينجي تيبل آئل	@222
تحمی اور مریق مصالحے والے تلے:	فلترار بوائل ياني
کانے	
كوللة ذريكس	تلى داليس
اليے بيٹھے جے ميں كريم وغيرہ كا ا	سوپ (سزريول يا چکن کا)
كيا كيابو-	
اليكاني جن عريض كوالريي	خوب گلا بوا گوشت
	بيلافش/چين
	گلوكوز كاياني
	تاريل كاياني
	مشرة اكبير
	اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ
	-14



چے ٹے سے شخت ہوجائے تو فورا ڈاکٹو کو دکھا گیں میکش کھریلو کریں ورند بچے کوڈئن معذوری بھی ہوسکتی ہے۔ (W.M.N) کھڑیلا چھ

#### The state of the s

ین الآقای کی فیج آنجا یجوں کے سلط بیل بربات پر بہت تجدوری جاری کے سلط بیل بربات پر بہت تجدوری جاری کے سے بیٹ اسلام کی در شعوم سے وہ نیا کی فیشیوں کے لفت اندوز ہوئے کے سات کی دوست در قرور فرق گرموں کر سے ہیں اس کے دالہ ہیں۔ ایک موسلے میں اور انداز کی دوست کے بیٹ کا اور کا موسلے میں اور انداز کی دوست کے بیٹ اور انداز کی دوست کے بیٹ اور انداز کی دوست کے بیٹ اور کی دوست کے بیٹ انداز کی دوست میں دوست کی موست کے کہ موست کی موست کے بیٹ انداز کی دوست کے بیٹ انداز کی دوست کے بیٹ انداز کی دوست کے بیٹ کی کر دوست کی کر دوست کے بیٹ کی کر دوست کی کر دوست کے بیٹ کی کر دوست کے بیٹ کی کر دوست کے بیٹ کی کر دوست کی کر دوست کے بیٹ کی کر دوست کی کر

حفائقتی میکے ضرور لگائے جائیں۔ ای طرح آپ



عبد المواقع ا

ين الآولى في ديد بالدس أسف آتى بك 2020 تك و پيش كام مرض الآمام و الله و الميام الله و الميام و الله و الله و الله الأولى و الله و الله

## WATE

公公公

امارے پائی آخرا ہے خطوط کے بین کر پیوٹھیاتے کھیلتے چیک ہے بیچگر ااور پیچش و کا پارڈ آخر کے پائی جب تک کے کر گئے ، وہ مصوم مرکبالے اس چیز کی کی تھے میں تھی آئی اور اکثر ایران کا آبنا ہوتا ہے کہ چیگ آتا اتا او نجائی میں الساسہ بیان آئے ہے یہ کہنا جا جی کے کہ چیک تھے کہ کا فاقد















ميں رے گا۔ ماہر چرہ شاخت اوبائی نے اسے تجرب اور مشاہدات کی روشی میں جو انكشافات كے بیں وودلچے اورعام جم بی ان كوجان كرآپ اپ اردگرد موجودلوگول كے متعلق بہت چھے جان كتے ہیں۔ عام طور پر چرے کو تین حصول میں تقسیم کیا جا تا ہے۔ پہلا جھ پیشانی ، دوسرا حصرآ تکھاورناک کے درمیان جبکہ تیسرا حصہ ناک کی اوک سے لے کر تھوڑی ك ميل حص تك - اكرورج بالا تينول حصول مين مطابقت موتووه جره كافي

كشادده بيشاني التبائي وانشمندي كي علامت ، الربيشاني كي جوز اني چارے یا بنگی آبنگی تک اور بناوٹ سیج ہوتو وہ فض خوشحال اور کامیاب ہوگا۔ ية حنك بتلك بيشاني والأحض مشكل فتم كا وكالورجين بي مين والدين كي محردمیت سے دوحیار بوسکتا ہے۔اگر کسی کی پیشانی تکون زاو نے ظاہر کرتی بالو بو تحض ناخوش اور كھريلوسائل عدو جار بوسكتا ب\_اگربال پيشاني کے درمیان سے نیچے کی طرف جھکے ہوئے ہوں تو و چھن نسوانیت کی طرف مائل بومكنا ب ييشاني يربالول كى لائن "M"ايم كى شكل ظامر كرے توب

موسیقارسائنسدان یاادیب ہونے کی علامت ہے۔ پیشانی بہت ہزی اورنشیب فراز والی ہوتو و فض دھنی مریض ہوسکتا ہے الريشاني كشاده بإلاس كامطلب كرآب بهت الجحم مصوبارين اور فو وقلر کی گہری صلاحیت رکھتے ہیں ،لیکن اس بات کا امکان بھی ہے کہ آب قوت فيصله كي كي كاشكار مول-

الرآب كى پيشاني كاحسفايان بو آب دوسرول يرحكراني كرنے ك بجائ ان كم مير بن كور في وي ك كدا لي لوك بها التح مير عابت ہوتے ہیں۔

عام طور پرلوگوں کی پیشانی کے وسط میں متوازی اور عمودی کیس میں ہوتی ال جو ناک کے اور کی سرے سے شروع ہو کر بھٹوؤل کے درمیان سے كزرني بين - اكريدكيري كبرى مول الدين اورز ورورخ مولى كي علامت بايسافردائ مران عدومرول كيلئ يريثاني كاسب بنآب بعنوول كورميان ين تين لم حمرى لكيرين ضدى اور يليل ين كى نشاندى كرنى بين ماجم الياوك بنوس موت بين.

1000 TO

آ تکھیں چرے کا ہم زین صدین، بند ہونؤں پر آ تکھیں بہت کھے کہد والتي بين أتحول كي بناوث اورانداز شخصيت كالجريور تار ديتا ب\_مثلاً برى اور بينوى أجمعين جذباتي مون كى علامت بين الساوك وباؤكى صورت مين حدورج متاثر موت مين ال تم كى الكحيل فيكارانه صلاحيتول ك ما لك افراد ك چرول بر موتى بيل يهيوني المحول وال غير معمولي صلاحیتیں رکھتے ہیں ۔ایے لوگ عام طور پرانگیوں کے استعال کر ترجیح وية إن إوراى أنوع كے يشي إيناتے إن - اكرمعمول سے يوى الكلين موں تو ایسا محص تہاہت ف داراور بہادر ہوتا ہے جبکہ چیرے کے مقابلے میں چھوٹی آ تھول والا مخفل قطر تا صدی طبیعت اور کھٹا ہوسکتا ہے جبکہ چھوٹی آ جھیں رکنے والی خاتون میں حسد کا ماد و زیادہ ہوسکتا ہے لیکن آگر ایسی عورت كاول جيت الياجائي وه وه فادار راتى بركسي كي آگيكا و هيلاا كريزا مولة ابيا مخفى شرف الننس اور بمدرد موتاب إلبتة الرآ تكي كالوصيلا آوها نظر آئے اور آ دھا نیچے کی طرف چھپا ہوتو ایسا محض سازشی و بمن اور بے رحم

چرے کی طرف خم کھائی ہوئی آلکھیں مہربان گرغیر ولولہ انگیز تبنیت کی نشاندی کرتی ہیں ایس آتھ میں رکھنے والا بہت جساس ہوتا ہے لیکن فطری چکچا ہے کا شکارر ہتا ہے۔ اگرآپ کے چرے کا درمیانی حصہ بقیہ چرے پر حاوی ہے تو آپ حدورجہ جذباتی حساس اور مستعدقتم کے ہیں لیکن دوسری طرف آپ کاموڑ کئی جھی کھے بدل سکتا ہے۔

ہماری بینووی والافخص وانشور، ادیب اور سائنسدان ہوسکتا ہے۔ آليل ميل طي يحنوي مهم جوني اور ولوله انكيزي كي علامت إلى الريحنوون کے درمیان دوانگلیوں سے زیادہ فاصلہ ہوتو آ پ انتہائی مختاط اور ہاریک

للخي عجيب بات ہے كدو نياش اربول انسان جيں مکر لمي ايک کي بھي شکل چرے کے فٹنگ غدوغال کی قصوصیات کا جائز و کیتے ہیں۔

چیرہ پڑھنے کافن زمان قدیم سے چلا آرہا ہے۔ انگریزی میں اس فن کو "فيريوكناى" كيتي بل-الكام فازيين عدوا-206 بل ي يسلوني پینگ نا می محض کو (جوچین میں ایک سیابی کی حیثیت سے کام کرتا تھا)۔اس مس کو ماسٹرلوملاء جو چیرے پڑھے بین ماہر تقا۔ ماسٹرلوء نے سیابی لوثی پینگ کوارٹی بیٹی سے شاوی کی پیش کش کی ، سیاجی او کی نے ول میں سوجا کہ ال سے اچھی بات اور کیا ہو علی ب کدایک امیر اور معروف محفی اپنی بٹی کی شادی جھ جیسے عام آدی کے ساتھ کرنا جا بتا ہے۔ سیابی نے بیر چیکش بخوشی قبول کی اورشادی موگئی۔ چند برس بعد وہ عام سامیا ہی چین کا بادشاہ بن گیا۔ وراصل ماسرالون اس سابی کا چره ياد ك بحاب ليا تماكده آكده يرسول يل ال ملك كايب برداآ دى يا كار

چیرہ شنای ایک قذیم اور آزمودہ علم ہے ہر چیرہ فرد کی ذات کوعیاں کرتا ے۔ چیرے کے خدوخال ، تا ڑات باطن کی کہانیاں ساتے ہیں مگر ان کا ملیوم جائے کے لئے چروشنای کافن آٹالاڑی ہے۔ جایانی مصنف اوباشی ئے اس قدیم علم سے رہنمائی حاصل کرکے وہ حقائق علاش کے ہیں جو ہر نفی کے پوشدہ رازعیاں کرتے ہیں۔

چرو شای کے ماہرین کا کہنا ہے کہ چرو ایک آئینہ ہوتا ہے جس میں فرو كى ذات كرماد يرمك جملكة بي- الركو في هخس عاب تو جرب يركسي

تحرير يرص كا بغر يكي مكتاب - جس كے بعد كوئى بھی شخصيت اس كيلئے راز

جس مخض كى ناك لمي اور ينج كا حسه كول بهوتو وه كاروباري فخصيت كا حامل ، وسكنا ب جبكه لبي ناك اگر نيچ كي طرف جنگي موتواييا فخص بلنديوں كو چھوسکتا ہے، مثلاً فرانس کا جزل ڈیگال اس کے علاوہ چھوٹی ناک والانحض تحیالی یا دَیکانے میں ماہر ہوتا ہے۔ دوسروں سے جلد متاثر ہوجاتا ہے اور جلد چوڑی ناک والاقتف حساس ،سرگرم ، پرامید ہوتا ہے اور زندگی کو پراطف انداز میں گزارتے کی صلاحت رکھتا ہے۔ بیٹی ناک کا حاصل مخفی نازک

طبع الجعی ہوئی شخصیت کے ساتھ ساتھ خو فرضی کی طرف بھی مائل ہو مکتاہے۔

كان كى ساخت يمى انسان كى تخصيت ك مخلف حقائق كى نشاندى كرتى بِ الرَّآبِ كَ كَانَ كَا اوْرِقُ حصد مونا اورنسِتا چوز اكناره ركتا عِيلَا آب خوش باش اورملنسار ہوں کے دوسروں سے محل مل جانا آپ کی فطرے کا ایک حصہ ہے جبکہ پتلا اور کم چوڑا کنارہ رکھنےوالے پابغیر کنارہ رکھنےوا لے تناط اور دورانديش بوت بين -نو كداركان والاانتيائي شكى مزان اورجارهاند الدازد كحتة بين اليالوك إزاني كاكوني موقع باتحد ينيس جان دية بوے كان زندكى ك حقائق ي زياده ام أجلى كى علامت بين اليے لوگ جن ككانون كالحلاحب بزا الوقوما فن الماجي خدمت اورزستك وغيروين اپناستعیل سنوارتے ہیں جن لوگوں کے کان کا عیاد صداوچھوٹی موان کے لے میکنیکل فتم کے کام مناہب رہتے ہیں ایسے لوگ عام طور پر ا کاؤنٹنگ وغیرہ میں ملتے ہیں جبکدا سے لوگ جن کے کان کی لوچھوٹی ہوٹر میلے اور کم مت ہوتے ہیں، ایے لوگ اسے مخبوب کے سامنے زبان کھولنے کی مت

میں کریاتے الراغدوني ماخت جوزي ووقوه وتفق موسقى عالكاؤ ركفتا وكالجبك كان کی بیرونی ساخت اوپر کی جانب توک دار پوتو ایسامخف خوش مزاج اور سلجی ہوئی طبیعت کا مالک ہوسکتا ہے اور اگر کان کا بالائی حصہ آتکھوں کی سطے ہے بلند بوتواييا مخفى عقل منداورة بين بوسكتاب\_

الربونث بحارى بول والياشخص كافي جذباتي اوردومانس يبتد ومكتاب جس مخض کے ہونت کھلے رہتے ہول اس کی شخصیت مزاجیداور نمائش لیند موعتی ہے۔ پیکے ہوتوں والے افراد خرج کے معالم میں کافی متاط ہوتے ين البية الربونت كالحجلاح ي نمايان بولة ايساقض حاسدا وركية بروربو سكما ب باس كے علاوه سامنے والے اوپر كے دو دائتوں كے ورميان شكاف والأتخف كافي خوش قسمت بوسكاب\_

اگرآپ کے اوپری ہونٹ کے صریمن عمودی گڑھا ہے اس کی گرائی آپ کی والدائلیزی اور زندگی سے گہرے لگاؤ کی نشاندہی ہے بیام گرائی یا بہت كم جونے كى صورت يكى الى بات كى علامت ے كدآب مقدارے زياده ووزى ملاحيتول كاستعال پريفين ركھتے ہيں۔ 

كشاده جبرك مضبوط قوت ارادي وحقائق كي مجد كا ظبيار كرت بهل اگر آپ كے جڑے پھرے برقمايال نظرة تے ہيں قاس كا مطلب يہ ك آب بخت محت کے عادی ہیں رحوصل مندی اور جدو جبد کی صلاحیت رکھتے یں ۔ کوشش کرنا آپ کی ذات کا حد ہای لئے آپ کامیابی عصول تك جدو جهديس معروف ربت إلى لكن ال كساته ماته خود سرى اورضدی بن آپ کی خصلت ب،آپ دوسرول کی رائے کا احر ام نیس

انساني خصوصيات كالمحج انداز واس وتت ممكن بوسكنا ب كد جب آب كي چرے کے ہر جھے کی مناسبت اور مطابقت ذہن میں رکھ کر اس کا مطالعہ کریں۔ آپ میدمطالعدفلم ، ٹی وی کے ادا کاروں ، سیای لیڈروں اور ویکر شخصیات کواخبارات دمیگزین یائی وی پرو کید کر کرسکته بین کیکن اس کام مین مبارت حاصل کرنے کے لئے وقت اور تج بہت ضروری ہے۔



شادی کی ناکای اور طلاق کو جارے معاشرے میں بے حدیرا مجما جاتا ہے ۔ایک وقت تھا کہ ہمارے دھوکہ دبی ہمارے معاشرے میں عام ہو پھی ہے۔ ای طرح بعض والدین معاشرے میں شاویاں کامیاب ہوتی امريك ياكينيداك رشتول عدمتار موكر بغير محان مين كاشادى كردية تھیں۔شاؤو نادر ہی کسی طلاق بيلاك كوالدين كوبحى مذبب اورتعليم عناوا قفيت في بعي طلاق كي کے بارے میں سنتے شرح بس اضاف كياب. تے۔ شادی ہے بل ہارامعاشرہ طلاق کوایک قابل ندمت چرجمحتا ہے۔ بدیری والدين بني كو الچى بات بى كريىتى عجب بات بكريد مرف عورون ك حد تك بمردول كے لئے اسے بالكل جائز مجھا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں ایسے بزاروں واقعات ہیں جن میں ایک مرد نے عورت کو بلا وجه طلاق دی اور کھرے بے دخل کر دیا پھر سب کے سامنے بٹھا کر طلاق دی اور اے ایناحق جلایا اور پھرانے آپ کوایک ووسری زندگی کے آغاز کے لئے آزاد معجما اورایک نی نویلی دوشیزه کی تلاش میں نکل کھڑا ہوا جبکہ وہ عورت جے بلا قصور طلاق دی گئی وہ معاشرے کی نظر میں قابل نفرت تفہری۔ جاہے وہ کتنے ی کم عمر نوجوان اور خوبصورت ہو۔اے کوئی خاندان قبول کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔ طلاق كاليبل بميشك لي اس كمات يرلك جاتا ب اور وه باتى زندكى لوكون كى فرت بركرارتي ب\_آخر بددوبرا معيار كول ب؟الك چز جومردول كے لئے جائزے ووعورت کے لئے ناجا از کیوں؟ بدتو پہلی صورتحال ہے جیکہ دوسری صورت میں اگر کوئی عورت شوہر کے نا مرضی اور خوشی ہے مناسب رویئے یا پھر کسی اور ناگزیر وجد کی بناء پرخود طلاق کا زندگی گزارتا۔ اس کی مطالبہ کرتی ہے تو اے چر جینے کا کوئی حق ہی نہیں ہوتا وہ ساری خدمت كرنا بيه بيوى كا اولين زعدگی لوگوں کے طبعنے من کر گزارتی ہے۔ حالا تک قرآن میں اللہ تعالی نے فرض ہے۔ بنی مال باپ کی تفیحتوں پر ا ہے بھی خلع کا حق تفویض کیا ہے تو معاشر ہے کو کیا حق پہنچتا ہے کہ اس کے مل كر كي كمركوجنت بنان بين كوفي كرنيين فن كوچين لے باس كے جائز فق سے ووم كے۔ ای کوقصور وار چھوڑنی تھی۔میال ہوی ایک دوسرے کا خیال رکھتے تھے۔ دونوں کوایک دوسرے سے شکایت ہوتی ہوں گی لڑائی جھڑا بھی یافتینا ہوتا ہو

طلاق كى يوهى مونى شرح كوثم تونبين البنة كم ضروركيا جاسكا ب\_الرجند باتوں برغور کریں جیے شادی ہے لی لڑی اورائے کے والوں کی جانب عمل چھان بین کر لی جائے۔ والدین کولڑ کی کو ہو جھ بچھ کراس کو جلد از خلد اتاریے كى بجائ المجى طرح تىلى كرك دشة دينا جائد . كونك دعوك سان كى بٹی کے ساتھ ساتھ ان کی زندگی بھی خراب ہوتی ہے۔ کیونکہ مارے معاشرے میں طلاق یا فتدائر کی کا تکات اور بھی مشکل ہوجاتا ہے۔ بیضروری نبيل كه طلاق وظلع مين برد فعدايك اى فريق قصور وار بهوبعض اوقات دونول فریقین کی ہٹ دھرمی ، ذاتی انا اور خود غرضی کے باعث نوبت طلاق تک جا پیچی ہے۔ اس تم کے فیصلوں میں عموماً مصالحت کرانے کی کوشش کی جاسکتی

لڑئی کے والدین کے ساتھ ساتھ لڑکے کے گھر والوں کا روبیساس اور بہو کے جھڑے کی صورت اختیار کر کے علیحدگی کا سبب بن جاتا ہے۔طلاق اور فلع كى بوطنى موكى شرح اوران كاسباب كاجائزه لينے كے بعد جوسور تحال واضح ہوئی ہے وہ خاصی افسوساک ہے۔شادی میال بوی کے درمیان مشترك مقاصد كحصول كى يرورش اورخائداني نظام جلائے كامعابدہ بوتا ہے لیکن جب دوفتاف گھرانوں کے مختلف ماحول میں پرورش پائے ہوئے الك الك عادلون ، مزاج اور مخصيت كے حامل افراد رشتہ از دواج مين شلك موتے بن توانيس ايك دوم ، عمطابقت پيداكر فے كے لئے ایک دوسرے کی مکزور بول اور خامیوں کو برداشت کرتے ہوئے اپنی ذمہ واريول كو بحيثيت ميال بوى عائد مول انبيل إوراكرنا يرتا ب\_ ليكن اس میں ناکام موجائے کی صورت میں اختلافات سامنے آئے گئے ہیں جس ے نصرف خاندانی انتظار پیدا ہوتا ہے بلک اس کے برے اثرات کی ایک علین معاشرتی مسائل کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

تخبرايا جاتاب اورمرد بغير كى يى ديش كايك ورك وطلاق دے كردوسرى شادى رجاليا ہے۔ طلاق كالكسب فورت كا بانجدين بحى عورت كے تصيين تمام محرومیان آتی بین-اورصرف اے بی اولادے نہونے کاسب سمجاحاتا ب- ایے موقع پردیگر رشتہ دارادراحیاب بھی مرد کا ساتھ دیتے ہیں۔ بھی لگا تاریشیال ہونے کی صورت میں اور بھی اولاد شہونے کی صورت میں عورت كومور ووالزام مخبرايا جاتا ب اورا عطلاق د كرسراوي جاتى ب جے برب عورت كاقصور ہو۔

و یکھاجائے تو عورت برمرد کی حاکمیت کا تصورصد بول ہے موجود بے لیکن پہلے خواتین میں اپنے حقوق کاشعور ندتھا۔اب خواتین کی مختلف تنظیموں اور البكثرا تك ميذياكي بدولت خواتنن اتى باشعور جو يكى بين كدوه مرد كظلم و معمسينے كے بجائے طلاق كارات اپنے لئے زيادہ بہتر تصور كرتى بيل. آج سے چندسال قبل دیکھاجائے تو خواتین کی سوچ عمو ما مختلف ہوتی تھی وہ ہرصورت میں اپنے شو ہر کا سابیا ہے سرول پر رکھنا جا ہتی تھی جا ہے اس کے لے ان کوکوئی بھی قربانی ویٹی پڑے لیکن اب وقت کے ساتھ ساتھ ان کی سوج بھی تبدیل ہوگئ ہے۔ بیتبدیلی شبت رجمان کو ثابت کرتی ہے یامنی اس کا انداز و تو اس سے حاصل شدہ نتائج کو دیکھ کر ہی لگایا جا سکتا ہے۔ اگر چدطلاق اور خلع کی اہم وجدمیال بوی کے درمیان عدم مطابقت بخواہ وہ وَ عَلَى مَظْ يِرِ مِو مِعاتَى بِالعليمي نوعيت كي ليكن اس كے علاوہ دوسري اہم وجہ جو سامنے آئی اس میں والدین کارویہ بھی کانی حد تک خوفناک نتائج کا پیش خیر ٹابت ہوتا ہے خواہ بیاڑی کے والدین کا ہو ما لڑ کے کی ماں کا لڑ کی کے والدين جلد بازي ميس طاهرى امارت سيمتاثر موكر بين كارشته طي كروية ہیں بعد میں جب لڑ کے اور اس کے گھر والوں کی اصلیت تعلق ہے تو متیحہ

اس کےعلاوہ ایک بی خاندان میں شاویوں کارواج تھامزاج ہے آگاہی کی وجد عناه ين آساني رائي تلي الركول كي شادي عموماً كم عمري مين عي كردي جاتی تحی-ابالیانیں ہے بعض کسول کود کھ کرایا الگتاہے کہ جے یا داور پٹ طلاق ہوگئے۔ کیونکہ ہمارے معاشرے بیں محبت کی شاویوں کارواج بھی برهتا جار ہا ہے۔شاویاں عو ماایک دوسرے کے مزاج اور مخصیت کو سمجے بغیر جذباتی فیصلوں کے نتیج میں کی جارہی ہے۔شادی کے بعد جب عملی زندگی ے واسط پڑتا ہے تو دونوں ایک دوسرے کواس کا ذمد دار قرار دیے ہیں۔ طلاق كالك اورسب خواتين كالمازمت كرنا ب شويرول كولمازمت يبشه

گا- كونكه يدو فطرى بات بعب ش بحى الاائيال موقى بين، ليكن طلاق او

شوېرمجازي

فداےاسک

رعلحد کی کیانویت کم آتی تھی۔

ال بدمز كى سے جھڑ ہے جنم ليتے ہيں وار پھر نوبت طلاق تك يہ جاتى ہے۔ خواتین سے عام طور پرشکایت ہوتی ہے کہ گھریلوامور کی انجام دہی میں کوتابی برخی ہیں۔ بچوں کی دیکھ بھال سچھ طرح نے نہیں کرتیں۔ دن بھر کا تفكابارا شومرجب كمرآتا بوطابتا بكديوي مكراكر فوشدلى كساته استقبال کرے اوراس کی خدمت میں معروف ہوجائے مرسا زمت کرنے والى بوى خوداتى محلى موئى مولى ب كدوه مردممرى اور يريز ين عامظام كرتى ب-جس عروكوهسة تاباوروه ضد، غفي يس يوى كوطلاق

بعض اوقات اولا وزيدى خوابش عورت كالحرير بادكر ديتى ب- مازے معاشرے میں مرد کو حاکمیت کی نشانی سمجما جاتا ہے۔ بیٹا پیدا ہو جائے تو عورت کے نصیب جاگ جاتے ہیں اور اگر بٹنی پیدا ہو جائے تو اس کی بد تعیبی کا آغاز ہوجاتا ہے۔ لگا تاریٹیاں پیدا ہونے کی صورت میں صرف



الله ميري شادي كب بهوكى؟ اپنول مين بوگى ياغيرول مين كياميري

• آپ کی شادی کا امکان دوسال بعد مارچ میں غیروں میں ہے مطلوبہ چگہ اُمیدے۔

الله قرعاندازي مين انعام فك كاينيس؟ مير عالات كب تحيك ہوں گئ میرا کاروبار تھا جوختم ہوگیا ہے میرے لیے کوئی تگ بنائيس؟ (معيز الدين \_لا مور)

• صروفل سے كام لين وقتى يريشانياں بين الطابك سال مين آپ کا کاروبار دوبارہ شروع ہوسکتا ہے قرعه اندازی کو ذہن پرمسلط نہ كرين انعام فكف كالمكان كم ب نيز مناسب مك" لا جورد على ندى كى الكوهى بين سيد سع باتھ كى درميانى أنكى بين كان ليس-

الله مارے حالات كب تھيك مول كئ يريشانيان كب ختم مول كى ميرى شادى كسسال موكى؟ (اسلم راجيوت حدراآباد)

• صبروس سے کام لیں تقریباً نو ماہ بعد بریشانیوں میں کی ک نشاندہی ہے آ ب کی شادی کا امکان الگے سال استکے بعد ہے۔ ا معرت صاحب! ميرى شادى كب موكى اينول يل موكى يا غیروں میں؟ زندگی کیسی گزرے گی؟ میں آگے پڑھنا جاہتی ہول ' كامياب بوسكول كى يانبين؟ (فوزيشيم ليه)

• بٹی شادی کا امکان اگلے سال فروری تک نظر آرہا ہے اپنوں میں زبادہ امکان ہے زندگی بہتر گزرنے کا امکان ہے تعلیم میں کامیابی ہوسکتی ہے مگر بہت محنت کی ضرورت ہے۔

ايك الاك "ع"كو يندكرتي مول ووجي جھے بندكرتا ب كيا مارى شادى موجائ كى اگر موجائ كى توكب تك موسكتى ہے؟(عافیدزیدی۔ کراچی)

 آپ کی شادی کا امکان اگلے ڈیڑھ سال میں ہے مطلوبہ جگہ بھی ہوسکتی ہے۔

الياس الف اے كى طالب علم مول كيا احتمان ميں اليحف غيروں

ے کامیاب ہوجا کیں گی؟ (افشاں انجم فیصل آباد) •خوداعتادي سے كام لين مستقبل بين بھي تعليمي سلسلے بين نمايان

كاميانى كاامكان --المارية كي كرمامول كے كر دوسرى اولاد كا امكان كب تك ہے؟ (قاسم کھاراور کراچی)

نوت:

• ا گلے سال جون تک امکان ہے۔ شادی "س" ہوسکتی ہے؟ (شازیدفاطمدلیر)

المرساولاوكب تك موكى ؟ (فاطمدزمره-لاركانه)

• الكيسال تتبرتك امكان --

المامرى شادى كب موكى؟ ميرى ايك لأكى سےدوتى بي كياميرى اس سے شادی ہوسکتی ہے؟ (عاصم بشر - تجرات)

 آپ کی شادی حادثاتی طورے ہوسکتی ہے شادی کے بارے میں تذبذب كا شكارين جي الركى سے آپ كى دوق ب كوشش كريں اس سے شادی ہوجائے آپ کی شادی کامیاب ہوسکتی ہے۔ الله مولاناصاحب! ميري تين بينيال اوردو ميني بين عمر كي اس حدير چے کرمیرے شوہر نے دوسری شادی کر لیاؤی ان کے ساتھ آفس ين كام كرتى ب مجهة ايا محول مواجياس نكوني على كروايا آپ سے دابط کیا تو آپ نے بتایا کہ شوہر پر سفلی ہوا ہے اور لوح قدوس اورمبارك كلينه عنايت كيالوح اوروظيفى بركت سيمير مثوبر بھے سے پہلے کی طرح ہو گئے ہیں اللہ آپ کو جزائے خمردے

> مريدكيا كرنا بفرمادي-(شازیه پروین کلشن اقبال کراچی)

 بنی الله آپ کے گھر میں محبت و الفت کو قائم رکے لوح کو تفتذا كروادين اورصدقه خيرات كرتى رباكرين وظيفدا يك فنج ضح ایک شام پڑھ کروم کر کے شوہرکو پلاتی رہیں۔

المرائين! مين في الى بينى كى شادى كے لئے سود روقرض ليا تقااس لعنت میں ایبا پھنسا کہ آج دس سال ہو گئے گئی بونڈ خریدے لیکن ب بے سود۔ آپ کوفون کرکے اپنے حالات بتائے تو آپ نے لقش تنجير خاص اور ميرامبارك پقروم كرك ويا ابھى نقش اوروظيف كو ایک ہی مہینہ ہوا تھا کہ میرا بوند کل آیا تا جس تمام قرضوں سے فارغ ہوں اور ایک بیٹی کے لئے جمیز کا سامان بھی لے لیائے آپ تھم کریں سائیں آپ کے لیے کیا سوعات لاؤں اور مزید ہدایات فرمادير \_(على حسن متلى \_لاركانه)

• يخ اتى خوى ك خرآ پ نے عالى اس بر در مارے ليے كيا تحذ موسكنا ب! وظيف كومكسل كرين الله كاشكر بجالا كين اور 7 يوم تک عشاء کی نماز کے بعد 2رکعت شکرانے کے ففل پرهیں اور آ مھویں ون تین مسکینوں کو کھانا کھلا دیں اللہ آپ کے مال میں بركت دے۔(آمين)

الله قادري صاحب إيس في اين بحالى كى يمارى كے لئے اوح شفاءاورمبارك تك لياتها\_اب ماشاءالله بحائي بالكل صحت ياب مو ك بين اب مر ي لي كياهم بي (حرناز مجرات) بعائی کی صحت یا بی مبارک ہو۔ لوح کوفوراً شنثرا کروادیں اور دو لفل شکرانے کے ضرورا دا کریں اور حب مقدور صدقہ دے دیں<sup>3</sup> وظيفهمز يد21ون تك جارى رهيس-🖈 قادری صاحب! میرے اندر اعصالی کمزوری بہت تھی۔ آپ

ے علاج کرایا آپ نے مجھے اوح بنا کردی اور سعد پھر سننے کے ليديا اب الله كاشكر بي بين ببت ببتر بول لوح كاكياكرنا ے؟ (رحت فان \_ يشاور)

اللدآپ کو ہر بیاری سے دور رکھے (آ بین) اوح کو شعثرا كروادين اوروظيفه البحى 31 دن اور پرهين ختم موجائ تو فون كر كے مزيد بدايت لے ليس فماز كى يابندى ركيس-

الله قاوري صاحب إبين بروتت غصيس ربتا تفاجس كي وجد ميرابلدُيريشر بائي ربتا تهاآب عفون يررابط موا أب في الوح شفاءً" اورمبارك چقرعنايت كيااورياني مين تقش والني كيليد ويا الله كا كرم بين اب عمل صحت ياب مول- اب تقش كا كيا كرون؟ (معظم خورشيد - كراچي)

 بينا آپ اوح كوشندالعنى بيتى پاك پانى بين بهادين كافذ كافتش یانی میں رکھا رہے ویں ضرورت کے وقت پانی پیا کریں عماز کی بابندي رهيس-

ا میرا کاروبارتاه ہوگیا تھا بھے برکی نے بندش کرا دى تھى \_اسلط ين آپ كتش تنيرخاص اورمبارك بقرليا الله كاشكرےكاروباربهت احماجل رباب-ابميرے لئے كياتھم ے؟ (ٹاقب خان \_ چمن کوئٹہ)

• خدا كاشكراواكرت ربيل ثمازى يابندى كرين وظيف 21 ون مح شام ایک سیج پرها کریں۔

السلام على السلام عليم الميرى شادى وفي في كتفي ميرى نندمیری بھابھی بھی تھی کسی وجہ ہے میرے بھائی اوران میں جیس بنتی تھی بھائی اے طلاق دینا جا ہے تھے میں بہت پریشان تھی کدانیا ہو گیا تو میری زندگی بھی خراب ہوجائے گی اس پریشانی کے عالم میں آپ سےفون پر بات ہوئی تو آپ نے بتایا کہ بھائی پڑس اثرات بن اور ایک جاندی کافتش اور وم کیا ہوا چھر عنایت کیا جس ک بدولت بھائی بھا بھی میں محبت پیدا ہوگئی اور بھائی کے سرے طلاق کا بھوت أتر كيا تا درى صاحب! دن رات آب كے ليے دعا من كرف مول كرة ب في ميرا كريجاليا كرا چي آنا موا تو آب ك قدم عظ کے لیے ضرور آؤل کی دعاؤل میں اٹی بٹی کو ضرور پار تھا کرا

نقش اور پھر کا کیا کرنا ہے؟ (زہرہ بتول مان) • بني! الله كاشكراداكرين أوح كوشيتدا كرواوي الله ك اداكرين وظيف كى ايك سيح 41 دن تك يرسيس اور مروسيد ر و صنابند کرد یکے گا نماز کی یابندی رهیس -

> خط لكين وقت ابناهمل نام ابني والده كانام تاريخ بيدائش ضروركسين - براه راست جواب كيليد جوابي الفاف ساته سيجيس -سيد محمد على عددى 11-9 A كر B-11 القراري تروك فون المجين كراي -

خطوط سے رابطه: 021-36085397..... 0333-2254335 فون پر رابطه :

email address: mashaalerah@gmail.com.....mashaaleraah@gmail.com

Right Solution میں برے لکتے ہیں۔ان کوصاف کرنے کے لئے ٹوتھ پیٹ (کوئی سا) اور میٹھا سوڈا، برابر مقدار میں مکس کرکے پیٹ بنالیں پھر فرج کے پیلے وصول پراس پیب کورگر کرصاف کرلیں۔ تمام و صے اُتر جا کی گے اور فرتج حيكنے لگے گا۔ \(\text{\form}\) \(\te سوال: گریلولکڑی کے فرنیجر کوصاف اور نیا پن کیے دیا جائے؟ (miles ) 

ال کی کیاوجہ ہے؟ (سمیند، کراچی) جواب: اگر کھانوں کو بلائک کی تھیلی میں اچھی طرح پیک ندکیا جائے تو اُن کی ٹی ختم ہوجاتی ہے اورغذا کے خلیوں میں یائی جم کر برف بن جاتا ہے جس منذائية محفوظ ربتى ب\_غذاكو بميشائي والى بكث مين بيك كرين اوراً س سے ہوایالکل نکال دیں۔ اگر ایبانیس کیا تو غذا بد ہوچھوڑنے لگے گی اور کھانے خراب محسول ہول گے۔یہ سب کھانول میں کی کی وجہ سے ہوتا

نا - ج انتانا

المراس المراس الم

# □□対けに対対

سوال: اشیارفریزریل رکنے کے باوجووخراب کیوں موجاتی ہیں۔ کیاان کو فريزويل كى خاص طريق بركنا عابي؟ (وشده، لا مور) جواب: بى بال! فريزر مي كهانا وغيره الك خاص انداز مين ركها جاتا ي ورندوه خراب ہوجاتا ہے۔مثال کےطور پرتمام تازہ کھانوں کو پہلے اُ ملتے یائی میں چند سکینڈ کے لئے وروئیں۔ یکے ہوئے کھانوں کو یا شک کے شار پر میں پیک کریں مجرفرت میں رهیں۔ بعد میں ان اشیاء کو استعمال سے پہلے پلسلالیں - سزیوں کوفریزر میں رکھنے سے پہلے بلانچ کریں (أ ملتے ہوئے یانی میں اشیاء کو و یو کے کو بلا کے کتے ہیں )۔ ہزیاں چند بیکنڈ کے لئے بلا ي كى جانى بين جس كى وجد ان كى رنكت ،مبك اورغذا ئيت ديرتك قائم رعتی ہے۔ سبزیوں کو بلانچنگ کے فوراً بعد شعندے یالی میں ڈال دیں۔ تیزی ے شنڈا کرنے کے لئے سِزیوں پر آئس کیوبر ڈالیں۔ ہر سزی کا الگ وقت ہوتا ہے۔ بلانچنگ کے لئے اس بوائٹ کوؤ ہن میں رھیں۔

سوال: گوشت كوفريزرين ركف كے باوجود أس ميں سے يُو آئے لكتي

ب-اس كى كياوجى (زيده، بعاولكر) جواب: محوشت یکا ہو یا کیا اس کو فریز کرتے وقت حفظان صحت کے أصواول يرهمل كرنا بهت ضرورى بورنداس من غذائيت كي بدولت جراثيم بہت تیزی سے پیدا ہونے لکتے ہیں۔ایے ہاتھ پیکنگ کی تھیلیاں ، برتن وغيره ايكدم صاف رهيل \_ يكے ہوئے گوشت كوفوراً فريز كرلينا جاہے \_ ختک اثرات ہے بیانے کی خاطر گوشت کوایسے ڈے بیں پیک کریں جس میں سوراخ بھی ہوں۔ گوشت کوفریزر میں رکھنے سے پہلے اس کی چکنائی بالكل صاف كردين \_ گوشت كى بديواي چرني اور تيل كى بدولت ہوتى ہے۔ اب وال پیدا ہوتا ہے کہ گوشت کو کتے عرصے کے لئے فریز کیا جا مکتا ہے تو بیاً س کےمصالحول پر مخصر ہوتا ہے۔ ویسے بھی گوشت کو بندر و دن سے زیاد ہ

فريز كرنامناسب تيس

المركزة كانون عن تراوك سوال: اس زمانے میں اکثر کھانوں کوزیادتی کی بدوات انہیں فریز کرنے کا

مئلہ در پیش ہوتا ہے ۔ اس لئے آپ سے بد سوال کررہی ہول ۔ بعض اوقات چندونول پہلے کے فریز کے ہوئے کھائے بھی بداود سے لگتے ہیں۔

کھانے بدمزہ اور بخت بابای ہے محسوں ہوتے ہیں۔ جہاں تک کیک یادیگر بيلنك اشياء كوفرت مين ركيف كاسوال بو أنيس فوأنل بيكنك مين ركيس اس سے ان اشیاء کی ٹمی برقر اردہتی ہے۔ آئنگ کیک کو بلاط کے باکس میں وال كرد كلين تاكداس كى فى برقر ارد ب او چيكوں سے آئستگ خراب شہور

# ك چك اور سرومان ك

سوال: فريزر سے مجلول البن ، پياز كى بديوكيے دوركى جاسكتى إس؟ (شالده، ملتان)

جواب: ایک صورت حال در پیش ہوتو فریزر کے سب سے ٹھلے خانے میں کھانے کا سوڈا تھوڑی می مقدار میں پھیلا دیں۔وہ ہرفتم کی خوشبواور بدبو ا ہے اندرجذب کر لے گا۔ اس کے علاوہ اگر کسی تیز کھانے ، کھل وغیرہ کی تُو فرت کی رکھے پائی میں بس جائے تو اُسے پانی اور دیگر اشیاء سے تکالئے کے لئے کنزی کا بغیر جلا کوئلے فرتے اور فریزر میں رکھودیں۔ کی چیز میں پوکیس

العلال المال ا

وال: فرئ مين برے پيلے واغ أتارة كا أسان طريقة ماكين؟

جواب: فرت کے پہلے و مے چوڑ پن کی نشانی سمجے جاتے ہیں اور و کھنے

جواب: آب جب بھی لكرى كاكوئي سامان بنواكيل جيے فرنيچر، بيذ ، نيبل ، كرسياں وغير و تو أن كو استعال میں لانے سے بہلے ان پرزیون کے تیل کواچی طرح سے لگا کر چند گھنٹوں کے لئے چھوڑ ویں تا کہ تیل لکڑی بیں جذب ہوجائے اور اس طرح فرنیجر کی لکڑی، جب بورڈیاوم بورڈ سے محفوظ رہیں گے اور فرنیچر بمیشہ نیا لگے گا۔اگر فرنیجر پر پائش بھی کردی کی ہوتو اُس پر پکھیو سے تک تلول کا ٹیل لگاتے رہیں اور جب فرنیچر کی لکڑی اچھی طرح ٹیل جذب كركے فتك موجائ قو أ على ك زم كيڑے سے الجي طرح ركزكر صاف کریں ۔اس سے فرنیچر نیا بھی نظرآئے گا اور اس کی جل بھی قائم

### ك منعدادركان كالرجيران

سوال: سفيدرنگ كفرنيچ كوكي صاف ركها جاسكان يزكاني كفرنيجر ک صفائی کے بارے میں بھی بتائیں؟ ( تھیم، بھاوتگر) جواب: سفيدرنگ كفرنجركو بيشه يانى ين سركه طاكرصاف كريس ا بیدم نیا ہوجائے گااور جواس فرنیچر پر گری ، دھوب اور آ کے کے نشانات پڑگئے ہوں تو ایک حصد اسرٹ میں دو حصہ قبل ملا کر کیڑے سے خوب ر گڑیں ۔فریجر بالک نیا ہوجائے گا۔ جہاں تک کا بچ کی سطح کے فریجر کا تعلق بو أے بیشہ پرائے اخباروں کو پانی میں بھکو کرصاف کریں چر کیڑے -したとえんりん

# الأرون كرى كى ياشن ₪

سوال: رفین کاری کے فرنچر کوس طرح درست رکھا جاسکتا ہے۔ آسان راسته بتائين؟ (ناصره، حيدرآباد) جواب: رفی کاری اوراس کی پائش کی حفاظت کے لئے آپ کاری کی سطح کو

اس كے قبل سے ساف كريں۔ يہ قبل پاش كو كبرا كركے اس ميں مزيد چک پیدا کرتا ہے۔ اگر تاریبین کے تیل یاموم سے رکڑیں تو روفئی فرنچر میں تیز چک پیدا ہوجالی ہے۔



چے برابر چلاتے رہیں پھراملی کا پانی حب ذا نقتہ نمک اور مزید یو کر2 کپ یانی ڈالیں۔ابال کر 3 منٹ تک آہتہ آہتہ یکا ئیں پیرمچیکی کے تلوث آہت سے ڈالیس اور آئی کم کردیں منتھی اور زیرہ کا آمیزہ چیز کیں۔ يكائي يبال تك كرمجهلي تيار موجائي

ارسال كرده بشع الطاف، بهاولپور



:0171 مچھلی کے فکڑے: 1 ماؤ خشاش 2 کھانے کے بھے رائی:2 کھانے کے بیج



بلدى: 1 ما ي كالتي تازه تاريل: 1 اونس ادرك كالكزا:3/4 إلى كا لبس:6جوے 3/4:02) ېرى مرچيس:2 عدد پياز:2عدد،موئي کي موئي ابت دھينا: 2 ما كے كي 8 KZ 61/2/3/16 1000 ثمار:3عدد ليمول كارى: 1/2 يمول كا وطیاے ہے: 2 کھانے کے بچ نمك:حب ذا نقنه

كرى ي: 3-2 عدو وطيا: 1 جا كاني بلدى: 1/ جا كائى ميتى:3/4 ما يكاني ديه:3/4 وا ع كا في كا بوا لال مرجى يادور: 1 كمان كافي نمك:حب ذائقته

المول كارى ، سركداور تحور ع عنك يل يحلى كو 30 منك تك ميرينيث كرين بليندريا فوۋيروسيرين كش كيا بوا ناريل ،اورك البسن ، المافراور خشاش داليس ياني نه داليس ليكن 30 سكين تك يروسس كرس الك ك يانى ين الى كو بملوئيس- چمان كرا لك ركدوي - كم كرے جوزے

يكاف كرين ين تيل وكرم كرين اوررائي ذالين جب وه ويخف لكين توياز واليس اور بحونيس يهال تك كرنگ بلكا بحورا بوجائ بحركزي يے واليس\_ جب پیاز کا رنگ سنهری مجورا موجائے تو دهنیا، بلدی اورلال مرج ڈالیں ايك منك جي جلا كر بيونين ناريل آميزه والين اور 3 تا4 منك بيونيل اور

يل:1/3 كي ياحب ضرورت

مچلى كالزے: 1 ياد ليس جوس دار ليمون كا EL262:51 ناريل تازه جمور اسا تازهادرك: ١١٤٤ في كالكوا البن كروك: 6عدد المافر: 1/2 ياؤ، كے ہوئے خشاش: 6 مائے کے بھی ، کل مولی الى كاكوداند/ 1 جاسكاني

رائى: 2 كمائے كے في

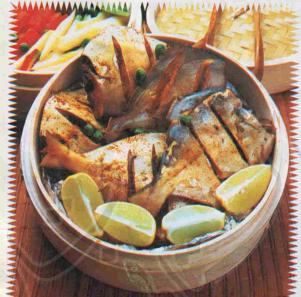
پياز:2عدد، كلي موكى

ب بينا ب- ال محاقد في بخراص الحاليميية المسامل

Symmetrated + 1000







تيل: 5 كمانے كے في ياحب ضرورت

ہید مجھلی کے نکو دن کواچھی طرح دھولیں۔ ہر نکڑے پرتھوڑ اسانمک ملیں اور آدھا گھنشای طرح پڑارہے دیں۔ پھروھولیں توے برکم آئج برخشاش کو2 منٹ تک بھونیں پر تھوڑے سے یانی کے ساتھ اگر ضروری ہو ہاون وتے میں کوٹیں \_ پیلی ہوئی فشخاش، رائی ، بلدی ، ثابت وضیا، ناریل، اورك البسن ، برى مرتك ، باز ، زيره ، لال مرج اور مراح الي كالتي نمك اور ساتھ ہی آ دھا کے بائی ڈال کرا کھا چیں لیں تا کہ پیٹ بن جائے۔ یوے فرائی پین میں ورمیانی آئے برتیل کوگرم کریں اور مصالحہ پیٹ کو 6 تا7 من بحوثیں اور چی برابر چاتے رہیں اور جب ضروری ہوایک وقت ين تحوز اساياني (آوهاك) والين في الروالين اور 3 من تك بحونين اور 2/3 کھانے کا بھی یانی اگر ضروری ہوؤائس گر2 کے یانی اور لیمول کا رس والين اوركم آفج يرة منك تك آست آست كالمي -حسب وا نشرتك واليس مجعلي كركلز \_ واليس اور يكائيس بيال تك كدوه تيار بوجائي پيش کرتے وقت دھنیا کے تازہ ہے چیز کیں۔

ارسال كردو سيدواطيف ملتان \*\*\*

:0171 مچھلی کے تکڑے: 1 ماؤ ليمول كارى: 2 كمانے كے في 8 K2 1/2: Ush رانى:2 يا ئى وصان 3/4 واعكا يح دياموا لالري: 1 ما يكانك

10 L 2 2 2 3 لين:2 مائے كي الى مولى 2 62 le 1/2 com ېرى مرچ: 1، بارىك ئى بونى وارجيني كالكزا:2 افي كا سزالا يَحُي: 5 عدد اونك: 3 عدد ياز:2عدورياريك في موني دى: 1 كب، پييناموا E 62 63/4:05 المائن 2 عدد، كا يوع منتى يا كشش بغيرة كند كمان حج مانى بس بعكول موكس-نمك:حسب ذا نقد تيل:حب ضرورت

اللہ علی اللہ علاح وحولیں لیموں کے رس میں ایک عائے کا بھی تمک مائس اور چهلى برملين آو سے محف كيلئ ركودين اور پروهوليس - بلدى ، راكى ، دها، ال مرج اورتمك، اورك بسن اورآ دهاك ياني ملائين تاكرمصالحد آميرہ تارہو سكے۔ برے بين بن تيل كوكرم كريں اور منتى ،كى موكى برى م في وارضيني اور الا محى و اليس 30 سكيند ك بعد لونك اور 10 سكيند ك الله الله الله المرجونين يهال تك كدرتك بكا بحورا موجائ مصالحد المعدد السي اوركم آفي يريكا كم يهال تك كدفي كازياده تصدفتك وجائ المعرف على المونين عام كالم برابر جلات رين - بحرو كب ياني المان معارض على المحارث المعارض الماراك كب يانى جس كا انتصار المال اورا مجى طرح

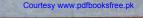
ملائيں چھلی آ ہتہ ہے ڈالیں اور 3 منٹ تک بغیر ڈ ھانے یکا ئیں پھر چھلی يبان تك كر في الممل طور پر تيار ہوجائے۔ ارسال کرده: ارم فرحان ، کراچی

سفد مجمل کے قتلے: 1/2 کلو ليمول كارى: 1/2 ليمول كا چيونى بياز: 1 عدو، چيل كرمونى كائى موكى الن 2-3:0 ادرك: 1 افي كيوب تازه بري مرجيس:2-1 مدد وضاكية: 3 كمانيكي نل: 1 كب ياحسب ضرورت مچلی پر ملنے کیلتے: EL 2 6 3:07 اندا: 1 عدد، پھيناموا をとしいないまりとしり نمك:حب ذا كقد

ين اليكثرك ليكونيذ ارور من ليمول كارس، بياز البين ، اورك، برى مرقص، وحنيا كية اوراك عائد كالحي تمك لما أس يبال تك كدوه يكال بوجا أي - يجلى زم ر باتھے دھوئیں اور جاؤے کا غذیر معمولی فٹک کرلیں اگرآپ فریز دھی رکھی ہوئی مچھلی استعمال کریں او اے اچھی طرح کچھلا لیس اور پھر تازہ چھلی کی طرح فشک کرلیں ۔ مجھلی کو x انتج کے مکروں میں کاف لیس ۔ برمجھلی کے ملز سے کے جارون طرف ليكونيذ الزركامصالى بيث بكاسالكائي - كنشركود هانب دي اور ضندى عبك يروو تين كفية تك يا فرت شي دات مريرينك موت كيل جهوز وي-آل ين فك اور لهى مولى مرى ما يس -ا ع الله ك بركلا ع يد بكاما لك يس - مر مسينة موے اللے من بھوش ورمياني آئي پرشاوفراني كريں يبال تك كروفوں طرف رنگ جورا موجائے برجائب 2 تا3 من - چرجاذب مي يافتك كري -ひんりんろうり

ارسال كرده: يمني فيم ،كرايي

444





E-12: (560) /2/11

پڑھان قنام ابڑا امکوملا کر جموار سا پیپہلے بنالیں اور اسے پیپرے پر لگالیں۔ يجرير سكون اندازين جري كورهين يعنى ابن يركس فتم كالثاؤا وريخناؤنين وونا جاملے ۔ جب بدا سکرب وراما شک ہوئے لگے تو انگیوں سے اے رکڑ الريمزائل - جب يديون طرن جرب عصاف بوط عاق جره فيم كرم يانى سائلى طرى والوكي أب كاحن آب وجران كرد عاد

क्षिपुररेर: १ क्रिया कि ليمول كارى: 2 چو في دووه : ١ يجوناتي زكب:

ال تمام ابرا موا محمد على طرح ال وقت تك باجم ملاتى رين جب تك پیپٹ نہ بن جائے۔ پھراس پیپٹ کو چرے پر اچھی طرح لگالیں۔ اور پندرہ میں منٹ بعد رگز انی (اسکر بنگ) کاعمل شروع کریں اور پہلے کی طرح آخر میں چرو نیم کرم بائی اور مختذے بانی سے ضرور دھوئس اور کوئی بھی ہربل مونیخرائزر کریم ضرور لگائیں۔ بیاسکرب آپ محصول کو بچاکر استغال کریں۔اس دوران انتھوں برکھیرے کے گول ککڑے کاٹ کر رکھ لیں یا آلو کے رس میں ملکے رولی کے میائے یا نیم گرم طانے کی یق کی بوٹلیال۔ یمل آمکھوں کوسکون اور شنڈک بخشاے اور ساتھونی آمکھوں کے كرويزت واليسياه حلقول كاخاتمه بجي كرتاب براسكرب كيموقع بر أتكحول كالباز يثثث كياجا سكناب

فيرايك باؤز (Yeast Powde) غيرايك باؤز E 11/2: US

> ليمول كارى 1 چيونا مي 8 15 4 1 : UN 8 28 زيون ماباوام كاتبل: 1 چوناچي

ان تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح سینیش اور پھر بندرہ منٹ کے لئے چرے پرلگائیں۔ جے بی اسکرب خٹک ہونے لگے اے انگیون ہے رگڑ كر چيزالين اور چيزے كونيم كرم يانى سے دھوكر شندے يانى سے دھوكيں۔ پھرا چھی طرح خنگ کرئے کوئی ہرمل موتیجرا ئزرنگالیں۔

نوف : اگرجلد بهت زیاده چکنی بوتب تیل مت شامل کریں۔اس کے بغیر

الق2012ء

آوها کپ بز چاہے اور پائی اللے اور الل کے کیں باوام باریک ویں کر بیوی ملالیں اور تیار برطاعے کے ساتھ کول لیل جب بیزم چیت بن جائے تو اے اپنی باؤی کے ورجہ حرارت کے مطابق ہوئے ویں۔ پھراس میں لیونڈر آئل شامل کریں پھرای کھچر کو مزید بلینڈ کرلیں۔ اورای اسکرب کونسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ ہر روز نہیں أو كم ازكم بفته ثل وومر تباك استعال ع جلد كلمرى كحرى

### مونگ چھلی کا اسکرب....

موتم سرما مين موتك يجلى كااستعال توت مدافعت يزحانا بي مركزميون میں اس کا اسکرب مفیدر ہتا ہے۔

تین پوتھائی کے موتک پھلی ہیں کر رکھ لیں۔ اور آ دھا کے جو کے آئے میں شال كرلين جوكاآنا ومتياب نه دوتو براؤن جاول يا گندم كا آناليا جاسك ب\_ان تمام اشیاء کا بیت بتائے کے لئے وہی ، پائی یا تھیکوار کا محلول استعال كرين - خيال رب كے بيت نبات وقت بنانا بات تمام اشاءكو بلینڈر میں ڈال کراس وقت تک بلینڈ کریں جب تک بھوی الگ نہ ہوجائے پھر یہ فشک سیجر کی جاریس محفوظ کر لیں۔ یہاسکرب تمام جم کی صفائی کے لئے بہتر رہے گا اوراستعال کا طریقہ یہے کے ملل کے ایک بھڑے پراس کا چھ حصدلگا غین اوراس ہے جم کے تمام حصوں کوری سے رکڑ لیس کاول کو جار میں مخفوظ رہنے دیں۔ ہر مرتبہ پچھ حصہ پیٹ بنا کر یعنی نہاتے وقت پیٹ بنا کرزم ملائم کیڑے کے ملزے کی مدوے جسم کی صفائی کرنی ہے۔ تحریدُنگ اور ویکنگ کرائے والی خواتین تھوڑی ہے احتیاط کریں اور جس روز ویکسنگ کرانی موکونی اسکرب استعال شکرین ورشالری مونے کا خطرہ برا درجاتا ہے۔آپ کو جمار امشورہ ہے کہ پہلے اسکرب کی مدوسے چم واورجم صاف کرلیں پھر کچے وقفہ دے کرویکٹ کرالیں تب آپ کی جلد برمعز صحت اٹرات نہیں ہوں گے۔

> ستنتر ه والاقيس استرب ..... عَلَمْ وَإِمَا لِينَ كَاسُولُهَا جِعِلِكَا ( يَاوُوْرِ بِنَالِينِ فِينَ كُر ) : 2 بزيجي

ایک چوتھائی کے خلک گدم کی جوی لے اس اور چوتھائی کے یے

بادام اور بعوی کااسکرب.











### ....وكل بزى تازى كرنے الكاء

الكائے سے يملے ان كوئيم كرم يافي ميں بينكووس چول كرتازه موجا كس كى سوتھی میتنی کوآپ ویے ہی ہانڈی میں ڈال سکتی میں بھگونے کی ضرورت نہیں ہے۔ گاجر شاہم، کر یلے وغیرہ بھودیں۔ سوکھا ہوا ساگ بھی تحوری می دیر بھگوئیں اور پھر یکنے کے لئے رقیس۔

# - سيبازور كفاكلي ....

سمی صندوق یا الماری میں بھوسا بچھا کرسیب اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوس سے علیحدہ رہیں۔ سیب خراب ٹیس ہول گے۔

### - المنافق المن

لیموں کا عرق اگر کھلوں پر چھڑک ویا جائے اتو وہ خراب نہیں ہوتے ہیں۔ كيلول كا تجمالكاد ياجائي كو كافى دن تك كيل محفوظ رسي بي ويسيك ختك كانغذيين رتحيين جلدى خراب نهين بوكار تربوز كوشنذااور محفوظ ركيفي كيلية فسنڈی زبین بررھیں۔

## استعال شده في يا تبل صاف كرف وكلا

استعال شدہ تھی علیدہ پیالے میں بھیں۔اویر سے نتیارلیں۔ ٹیل ہوتو وہ بھی اوپر اویرے تکالیں گھریش کوئی برانی چھلی ہوتو اس میں جھان لیں ۔ تھی کا باله فرح میں رکھ کراویر کی جی ہوئی تہا علیمہ و کرلیں۔ ویک کے سالن کا تھی بھی آپ محفوظ کر علق بن - رحا و المح ملى في بيش ركه لين قضورُ القورُ السنعال كرين \_

## - المنافير في المنافي المنافي

تھی کے ڈیش بعض وفعہ نا گواری بوہوتی ہے۔اس کے لئے بہتر طریقہ ہے ہے کہ یا بچ کلوٹھی میں ایک یاؤ دہی ڈال کرجلالیں۔ جب دین جل جائے تو تھی کیڑے سے چھان کر بحر لیں تھی میں اسلی تھی جیسی خوشبو ہوگی۔سالن كاذا نَقَهُ بِهِي بَهُتر مُوكًا مَجْهِ خُوا تَبْنِ تَوْ مِدُوْكَ مَا رَبَّا كُرَّمَتِي بِس بِهِم السلي عَي مِين بي سالن پاتے ہیں۔

## ---- عاول كوكيرون عن بجان كيلي ....

چاول میں بیا بوا موٹائمک اور ہلدی ملاکر رکھیں۔ چاول جلدی خراب میں وول كاوركيز الجمي تيس يزعاكا\_

#### - ....مما لخ كم متان وحوف كلا ....

عام طور برجيم اورجيلي كي خالي شيشيول اورجاريس مصالح ركم جات بي كرم ياني سى بب ين وال كرسرف اورنمك والى وين اوربه بوهين اس مين وال وي \_ ياني ورا شندا موجائ لؤيرش مع وهوليس وهوب مي ركاكر محماتیں۔اخبار کے کافڈے صاف کرے دوبارہ مصالح بحریں۔ بالکل ئى چىلتى شىشيال نظرة كى گا-



# - الكي وك على يزماك ....

بعض دفعہ چوٹ سےخون جم جاتا ہے۔سیائی مائل نیلا دھبہ رہ جاتا ہے۔ اس کے لئے آپ شہدیل تھوڑا سانمک ملاکر دھبار لیپ کریں ووتین بار لگانے سے جلد کی سیائی دور ہوجائے کی۔ای طرح جل جانے پرخالص شہد كاليپ شندُك ديتا ب-شهدنه موتو خالص پياز كارس لگائيس نيل ياني ميس کول کرایب کریں۔

مکئی کا آٹایا جنی کا آٹا گرم یانی میں ملا کرلٹی بنا لیجئے اور کھلے ہوئے بزے برے ماموں برآ دھے تھنے کے لئے لگا کر چھوڑ دیجے پھر مختذے یانی ے مندوحولیں۔ پھر عوق گاب میں پینظری اور انڈے کی سفیدی ما کر تھلے اور بڑے مامول پر لگالیں تو وہ سکڑ کر بند ہوجا تیں گے۔

## الميك مياز كيلي المياز كيلي المياز

ملے جرہ کرم یانی سے وجوئے بھر بندرہ منت تک چرے پر دور صالح سیجے۔روزانہ بیمل کرنے سے بلیک ہیڈز ڈکلنا بند ہوجاتے ہیں۔اپٹن بھی بلك ميدزك فاتح ك لئ بمترين ابت موتى ب-اس كاطريق كدچاراونس يسي موت بادام، دواونس كليسرين سوي اورايك اونس ملتاني مٹی تھوڑے سے یائی بین حل کر کے محلول بنالیں اور اے چرے پر آ دعے مھنے کے لئے نگا کروھولیں بلک بیڈز کا خاتمہ ہوجائے گا۔

### السيج عيدان وهيس

لیموں میں رنگت صاف کرنے کی خاصیت ہوتی ہے اس لئے لیموں کا رس كال كررونى سے چرے كے داغ دهوں يركا وي اور جب وہ خشك ہوجائے تو چہرہ دھولیں۔ چند روز میں ہی چہرہ داغ دھبول سے صاف









ہوجائے گا۔ گفانے کے چارتی کدوش کی موبی مولی لے لیس اور اس بیل چند قطرے سرکر ملا کرنی جالیں اور آ دھے گھنے کے لئے چھڑے پر لگانے کے احد مند دعولیں۔ واغ وجہ سے مدود جو اس کی ع مدار مدر دعولیں۔ واغ وجہ سے مدار در اور اس کی علاق

# والمنافي المنافي المنا

تیز دعوب ہویا گئی اگر اس میں زیادہ دیر رہاجائے تو چرہ و ہاتھ دیگر دی۔
رکھنے جل کر سیادہ ہویائی ہے۔ اس سے بچائک کے لئے پیطریقتہ اینا تیں۔
رکھنے جل کر سیادہ ہویائی ہے۔ بچائی ہے جہادہ شکر کر اس اہر جوری کے اس میں جل کے بیٹر دوریائی ہے۔
میں جائے کا انصف تی گئیسر زیاد اور اتاق جل کی تیں۔ آر دھے کئے ہے۔
اپنے اور سیادہ میں میں میں کہا ہے جائے ہے اس اور کی تیں۔ آر دھے کئے ہے۔
اپنے اور میری ہوئی اس اس سے چرے کی گئیسے تھرفی ہے۔
اپنے اور میری ہوئیس اس اس چرے کی گئیسے تھرفی ہے۔
اپنی اور میری ہوئیس اس سے چرے کی گئیسے تھرفی ہے۔
اپنی اور میری ہوئیس اس سے چرے کی گئیسے تھرفی ہے۔
اپنی ووردو سے بیل کیکھنے اس اس کی جو کی جائے۔

#### भंग में

#### 

ویں آ دھا تھنے کے لئے اس تہدیر بالانی ہے دکڑانی کریں پھر شنڈے یائی

ے مندوحولیں۔ اس ے آپ کی جلد ایک وم صاف ملائم اور چکدار

ہوجائے کی جس پر میک ساپ حزید کا صادبیدا کرے گا۔ جنو میڈو میڈو میڈو میڈو میروں کے انسان کے میال کی میروں کے میال کے میال کے میال کے میال کے میال کی میروں کے میال کر ایس سر جند کر آئو کھول کر میائی میں ذکہ ویس کیل انگل جائے کا ساتھ کے نے تقدمان موما ہے۔ آئو کہ کو کو ک

ہ جو ہو سی کے سات ہو ہے کے اید ہو سال ہو جو ہو گاری ہی ہو ہوں کے گوگوں گا۔ قرار ویر سے کہرا انگل جائے کا ساتھ کے انسان ہوتا ہے۔ آگوگوں گا۔ بلیس آئے کہ میں مجلس کے اید اور سے کا در اور کی چر پاس کند ہواؤ آپ کا سادہ وقرآ کی ملی آباد کے سورٹ تیں ہوتی انازے کی جائے گا۔ بار ہارا تھوں پر ماریں۔

#### भारता

## 

گرم گرم دو خال انجی گئی ہیں گرے جہ میں احتدال خرودی ہے آپ بہت گرم کھانا کھا میں کے بیال زیدہ میں اور سطارہ میں آیا ہے جو لوگ بیدی گرم کھانا کھاتے ہیں ان کے مصد میں حدث اور کم جو جاتے ہیں اس کے گرم کھانے سے احراز گرم جاتے ہیں ہیں جو گرانا کھی گرمت جس جاتے چوٹی کا بات پرش کر کہ ہے ہیں تاریخ ان کھی گوروں جس جاتے چوٹی کی بات پرش کر کے سے تاریخ ان کے محلوظ دو سکتے

# - گنانا فِلِدُى حَمَّ كَيْلِي -

زیادہ ویائی ندیکاں کھانے کے بعد تحوال کو انسان سے سے بھی بھی اربہتا ہے۔ قبل مجھی رہتا گزار ایک چیز ہے جوشرہ درجہ ہے۔ قبل سے بھاریاں پیدا ہوئی جیں۔ ہے ہے۔ بیس شامل کریں۔ رات کا کھانا مونے ہے۔ دودھ سے عوقی میں او کھانا کم کھا کی اور سے سے سے دودھ کے لیں۔

دوره پینے کے بعد چائے ترش چزیابان ناکھا کیں۔ شین شین **دائندان کرمسر کال** 

بھی وقعہ داخت میں موران محمدہ یا گل موج ہاتا ہے۔ اس کی دجہ ہے داخوں میں اور مرسم کا کلیف وقتی ہے۔ المی صورت میں ایک ماہ سووا ایک چینا تک پانی کے حساب سے ایک بڑے شکھنے کے گلاس میں خمل کریں اور خوب غرارے کریں آرام آجا ہے گا۔

# وانعال من الاسلام

ہم کہ جون کر شہد میں طائر کر گئیں۔ یہ شہد کی شام میود ہوں پر سنے ہے وافت آسانی سے نکل آسے ہیں۔ چھ کی توقیق شہیں ہوتی بچل کو تیش شہیں ہوتا جائے آئیں کسفراکل ویتے رہیں تاکہ سیجے محت مندر ہیں۔ شعمی پارٹیک چھیل کی سال میں کنوڈ اسانک اور شہد ماڈ کرمسوڈ شولی پہلیں سرس کے فاتح کے لگر اس کا بار دیا گریجے کے سطح میں واٹس سے اس اور ہست کی تار کے فاتھ کے اس ڈائس واف سے سال کی سے گھراسے دیتی کہا ہے شس کی کرکھے میں ڈائس وافت سامانی سے نکل آئیں۔ پھراسے دیتی کہا ہے شس کی

## المنافع المناف

تھوڈی میز سونف اور تھوڑا سا ہو بند کے اگر ایک گائی پائی میں جوش دب کر دکھ کس - بچل کو تھوڑا تھوڑا کیا گئی۔ اس سے بدیشنی دوریونگی دورھ بیشتم بحدگا اور پچھنے تھا مندر ہیں گے۔

## 

پنی بلدی ایک حصہ آٹا یا میدہ ایک حصہ کی ایک حصہ لا کر ذرا ما پائی ڈاکٹر۔ اور نینچ کے جم پریائڈ ھاہوانخت آ ٹاٹین آیک گفتہ بعد بیچ کونہلا دری چون کا رنگ گوراہ دوجائے گا۔ ہر روز ٹاز و آٹا کے کر بلدی جمکی ملاکر استدارات م

# 

پوزیدکا پائی بہترین ہے تینوز اساختگ یا جزیودیند کے کراسے ایک گلاس پائی میں اہال کیس اور دو با قاعد کی سے بین ب میں جن جن

### المسلمة المراقع المسلمة

تو ہوئی ہوتھوں کا بیٹونکہ آ زیاہیے۔ سات دادام کی گریاں اور سات کا لئ مرچ کے کرتھوڑے سے پانی میں چینی کی طرح چیں لیس- آیک چی چینی ملا میں اور چاٹ لیس آواز ورست ہوجائے گی۔ ملد میں اور چاٹ لیس آ واز ورست ہوجائے گی۔

### - - بان كماك سيربان يهد جات السير

یعن وفد پان میں چھانز رادہ لگ جاتا ہے۔ اس کی دیدے زبان بھٹ جاتی ہے۔ کیچ کھایا پائیس جاتا تھوڑا ساتھو پراکے کر چہالیں۔ مند ٹھیک ہو جاتے گا۔ کھوپر سے مند کی جلن دور ہوتی ہے۔ نائہ نائہ کائٹ

# المردى عادالهما عدد

اورک فار دمیان تکوالیس نی تولداد چھری سے موارخ کریں اور اورک میں نمک تجرویں اورک کے چورے سے موراخ نیز کرلیس تھوڑا سا اندھا ہوا آغا اورک کے بیاروں طرف لگائے جے سائید شن باوین آٹا کیک جائے آڈالی کرآٹا کھیگٹ ویراورک تھوری کا کم کھانی آوراف کیک جوجائے گا













# ROMEX APPLIANCES AND PARTS



# EBHبیوٹی سیکرٹس



ے کے الا افشن اور آرام الا میں استرائی۔ EBH کی جدید Flat glam میں ہے آپ کا اور اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ اللہ ا پاؤل ایٹر کی سے افکیوں کے شدم والم آر دارہ وکشن شور ہے جس سے آپ کی والسد سے آرامدہ مختلف اساس میں اللہ اللہ اللہ کا معرف اللہ اللہ اللہ کی معمل اللہ اللہ کی معمل میں اللہ کی اللہ اللہ کی معمل میں اللہ کی اللہ کی معمل کی بھر اللہ کی اللہ کی معمل کی بھر اللہ کی اللہ کی معمل کی بھر کی گھر اللہ کی اللہ کی اللہ کی اللہ کی اللہ کی معمل کی بھر کی گھر کی کھر کی گھر کی کھر کی گھر کھر کی گھر کی

# Johnson's بے بی باتھ

آپ کے بیچی کا وَل جلدی حفاظت کرنے کیلیے: Johnson' جیٹر کارٹ ہے" ہے لی باتھ "جمآ کی بیچ کی تا وک جلد کو وی کے مراقعہ مرف صرف سراف کرتا ہے بلکہ اے طائم اور فوشیود وادگی بناتا ہے۔ Johnson's ہے لیا تھے بوکشش میں مجمی آپ بھا کس کرتا ہے ہیں۔

1) بيد جاند: آزوك وناس اود فاصت منظر إدا في بي إنه اتحداكي من يكي بالدي ها عد كرنا ب ساتعدى الكي الشوفائي بهي مد كرنا ب

2) ملک باقتہ: اس ش شائل ہے "فرمود نماز اور اور انہوں ملک پردیمی اس کا دیل قارمولا: جلد کی حافظت کے ساتھ ساتھ انکوزم و ملائم تکی ہتائے۔

8) جیدی<mark>ڈ شاخع جانگ</mark> : اس شرف "فومودیشار وفارمول" شاش ہے بکارساتھ ہی آئے سیخ کو ارامہ ہ ٹیندگئی فراہم کرتا ہے جس سے آپ کا بچایا آسانی جربے وفیرها مس کرسکتا ہے۔ ساتھ ہی آپ سے بیچ کی جلوکو ٹرم دیاتم اور کر زواز ہائی دیکتا ہے۔



# پاکشان میں ثبوت حیات کے دول آؤٹ کے لیے وائس ٹرسٹ کوڈج گورنمنٹ(PSI) کی طرف سے اعزازی گرانٹ

دین 30 جنوری 2012: واکس ٹرسٹ کرونیا بھر بٹی و بجیشل اوا تیکیوں اور صوتی اپروں (واکس پائیپیشٹر کس) کے ور پیچے آمان حل جنگ کرنے میں شہرت عاصل ہے اور اب حالیہ ہی واکس ٹرسٹ نے ڈی گورٹرنٹ کے سراتھ پاکستان میں دول آت شد پائیر بھٹر کس 10 مرومز کی گرافٹ کے لیے اعزاز عاصل کیا ہے۔ اسپیتے اس اعزاز کو واکس ٹرسٹ تالی ٹوکھتے ہیں۔ ٹرسٹ تالی ٹوکھتے ہیں۔

یے پر در ام بڑھ خشری رائے برونی معاملات از آباتی کار پرویشن کے پانچ بے میکز او بستند (PSI) کا خاص پردگرام ہے تک ام برقی ہوئی ارکیشوں میں جدید ما پیکوری کے پر جیکس کو تقویہ بخط ہے۔

واکس فرسند کوسوتی یا نیز چرخرس کیلی و فراوراس شی جدیدا نقابات کے حوالے سے جانا جا تا ہے اوراب پروف آف الاقعد ( شورت حیات ) کے شخص انہوں نے ایک محتوظ معتمدان آسان تجریع جیٹن کی ہے جس کے ذریعے ور پے کا اوا بیٹی مس کی محلیلے کا کو گا مجانگ فیش می چیسک کے ششیم شار وائس این پر مشرکس کی میداند سے اس بات کو مشیقی مطل جائے گا کہ پشش وصول کرنے والا حیات ہے اور ملک شی موجود ہے۔ آواز میں شانا خصت تصور کی جائے گی۔ چشروکو اپنی شاخت کے لیے جیٹساؤ کھرا داروں شمال افزود جائے کی اور بیٹر تھی تھی آئے گئے۔

پائے میں میکنوا فیسٹھند کے فیشل مارٹن مائن کا کہنا ہے کہ میٹن کا بیرقدم انتیانی اہم ہے اور بیا ہے لوگوں کو دیکنگ اور تفاقل مر وسزفرائم کرنے کے لیے ہے جو دیک اکا وقت فیش روک تیں۔ 19 کا مقدر ڈارڈ پیشن کوسٹ کوکم سے کم کر کے چوٹے کا دوبادول کوفر وسال جنا ہے تاک میاکستان شاں موباکن نے دورک سوید وجی جو جائے۔

وائی فرصت کا CEO جناب طارق جیب کا کہنا ہے PSI کے کرافٹ مانا وائی فرصت کے لیے اجزاز کی بات ہے اور پاکتان شی پروف آف الاکس TM ( هوت دیات ) کا اجراء یک فوق آئیوں کرنا پڑے گا۔ ان کی آواز می PINS اور پاکستان شی پروف آف کے اس اس طرح کے اور فقادوں میں انتقار ٹیس کرنا پڑے گا۔ ان کی آواز می بلورشا فت کا فی ہے۔ آن کا حزید کہنا ہے کہ وائی فرصت لوکوں کی زیم کیوں میں اور کو کی براورا سے فرامی اور بید یہ وکیشن ان میکنوں میں اپنی شال آپ ہے۔ جب کر بیلر بیڈ مقالی موسوس کے لیے معافی استخام کی کوشھوں میں

PSI پردیکٹ سرماییکا دی کام پردیکٹ ہے جو کد قالط پر وفی افکل کھی سے ساتھ ل کرکرتی ہے۔ عام پر ترقیاتی اور الم ملکوں کے ماعی اور ام برا کے اگر برماییکا دی مطلب بالبات ماصل کرے PSI کی گران دی کھار قرار پائی ہے۔ بیگران عدم ماییکا دی کی ترکم کے الم کھڑی اینٹر کی مطلب ہوتی ہے۔

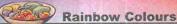
وائس فرست کا زیادہ رس کے بیشن فوس افیسٹن کے پاس ہے۔ جو کہ مارس بینک بورن میں جنہیں وی پر انجیت ایکر بی اور نیز کا مقام ماس ہے۔

کودن ملیسن چکده آخر فرست کی ان شیر C F O اور دیکیس فوس کے ترجمان ایس ان کا کہنا ہے کہ سرماید کا دول کا واکس فرست کے معالیہ نا کی دول آخرے سراتھ طو لیل المعیاد جاہدہے۔

وائی فرست کود یا جریش دیجیشل اوا تیکیول اوروائی با نید برخی تجادید کے حالے سے خیرت حاصل ہے۔ وائی فرست مسلسل جدید بت اور نیکنا اوقک کی دویا شد معاون کروار اوا کردیا ہے۔ وائی فرست و بحیشل طریقوں شد مهارت اور کی پوچھ سے رقع می جدیدا واقتیان، اورصوفی ام وان سے مام زندگیوں شماآ مرایال پیدا کردہا ہے۔ وائی فرست ایک کامیاب وی برائع بیٹ ایکو یک فرم کی بیٹ یائی پردیا شما بیانا مروش کردہا ہے۔ جیکہ امریک، پورپ، جوفی ایشیا و مشرق وظی اور افریقہ شدی میرول کے نظام اسلام







دُاكُو: جو يَحْمِينُهار ب ياس ب تكال كرمير عوال كردو\_

راہ کیر: میرے یا ال و بحل کابل ہے، بیاد جمع کرادیا۔ استاد:سب علىالفظ بناؤر りなりるいろん

استاد: (جلاك) كما المالفظ ع؟ الروزبال جناب،ا ، جنابي واع معنى كدار كت بن .

مریض (زرے) نیندلانے والی گولیاں ڈاکٹر نے ابھی تک نہیں بھجیں؟

ترس : وورائے على يال-مریش: تو پھرجلد منگوالو، ہیں گولیوں کے انتظار میں زیادہ ویرتک نہیں جاگ

ایک راہ گیرنے رات کے وقت الدجری مؤک پر کوڑے حوالدار سے يوجيها" يبال حلنه بيل كوني خطره توسيس؟" حوالدارفے جواب ویا"اگر خطرہ موتا تومیں یہاں نہ ہوتا۔"

ا يک فخض برائے جوتے کوفیتی دو شالہ ہے صاف کر رہاتھا۔ وجہ یوچھی تو اس ف بتایا۔ ' دوشالہ باب سے در أيش ملاتها درجوتا ميں في اسے رويوں "-clube

ارسال كرده: (محمركام ان، يشاور)

### and the street

الله خوابول کی نیل کواتنا او نیمامت چڑھنے دو کہ دہے پھل اتار نے کا وقت آئے او تہارے ہاتھ ان تک نہ بھی یا عمل۔ الما فم كويرواشت كرنا بهي عبادت ب علة التازم ند بنو كرهمين تجوز ليا جائ اور ندا سخت بنو كرهمين توز

الله ایندانی عمریس بیوی مواقو بنده آ وهاره جاتا ہے۔ آخری عمریس بیوی شامواتو آوهاره جاتا ہے۔ ہندانسان کواس گلاب کے چول کی مانند ہونا جاہے جوان ہاتھوں میں بھی خوشبوديتا بجوائي سل دية بيل-

### ..... ملمالون الإنكاف وترخانا .....

🖈 .....انلەتغانى كاارشاد ہے: " اور جولۇگ مسلمان مردول ادر تورٽوں كو بغير اس كے كوانبوں نے كوئى (ايما) كام كيا بواايذاء پنجاتے بي تو وولوگ بہتان اور صریح گناہ کا بوجھ اٹھاتے ہیں (اگر ایڈ اء زبانی ہے تو بہتان ہے اوراكرمل سے سے قوصر تے مناوے )۔ 🖈 .... حضرت الوامام رضي الله عندروايت كرتے بال كه نبي كريم الله عندروايت كرتے بال كه نبي كريم الله عند فرمایا:''جش محض نے کمی مسلمان کی بیٹے کو نگا کرے ناحق ماراو واللہ تعالی ےاس مال میں ملے گا کہ اللہ تعالی اس برناراض ہول کے۔ (طرانی) الله عدرت عبدين عمرو رضى الله عند سے روايت سے كه رسول الله عَلِينَ فِي ارشاوفر مايا" مسلمان كوكالي دين والااس آوي كي طرح بي ہلاکت ویر باو**ی کے قریب** ہو۔ (اور چومسلمان اینے مسلمان بھائی، بہن کو ایذاری تیائے وہ سلمان کیں رہتا)۔از طبرانی، جامع نسفیر

(315.6p :005 Uh)

العراقية والإنتاجة والإنتاجة المتوافقة المستقبل ا میں این کیا ہے ماہ درجات کے اور ان میں اور ان ساتھا۔ شرور کلاف بہتر موالا کہ دفتیاں کیا جیڈ کی صورے میں اس آن کے ان میں کو فوق کی کئی ساتھار اسال کر ہے۔ تحریمے کے ان میں اینا کھی اور کیا فون کیسرشرودوری کیاہے۔ تحریمی کی کئی ایسے ہیا میں رکھا کہا تھا تھا میں اور کیا ان ساتھ ہوئے کی صورت

# استاد: "اجهاده کیا؟"

اجمد المعنى في ويكها كدايك بوز مع محض سے روڈ يارٹيس مور باتھا۔ ميں نے اس کے چھے کا لگا دیا۔ جس کے نتیج میں اس نے تیزی سے روزیار

المام فوالى فرماياة "اسانسانول الركوني باوشاه تمبار ع كرآن كاراوه كر الوقع مقرره وقت ميلي ال ك لئ تاري شروع كردوك-کھرکورنگ وردخن کرو کے اے صاف ستحرا کرو کے تاکہ بادشاہ تہارے گھر ے خوش ہو کر جائے۔ تو اے انسانوں! سوچووہ جو بادشاہوں کا بادشاہ ہے جس كريخ كالحرتمهاراول إلواتم اين ول كوصاف سخرا كيون تين رکتے اے انسانوں!امین ول میں سے بری مسلمیں یعیٰ حدد، بعض، تعصب بنفرت اورخدا کی نافر مانی کو نکال کریا ہر مجینیک دواس بیس محبت کا بج وُالُوتَا كَيْمِهَارِ فِي قِيلَ إِلَى عَلَيمَ الْتَعْلَيمُ الْتِي كَامِيتَ بِيدَا وِيُ

ارسال كرده: حدامتاز ،كراچي

المامیت کی بہترین ترجمان ماں ہے ہلا بخت سے بخت دل کو مال کی پرنم آنکھوں ہے موم کیا جاسکتا ہے۔ المراجع تفل جو جامتا بكرات بحى وكل نديني والواس جائب كدافي مال - Strate

ہزار دنیا کی تمام خوشیاں انظاماں، کہنے ہی سے ل جاتی ہے۔ ارسال كرده: (صافقين، راوليندي)

وروائة كالحي بضم فيس موتا-الله بندر جكنو ك قريب بيل جات كيونكدوه انبيل آك كاشعار تجهة بيل-المالتي ، كورُ اكر بي كرب وجاتے إلى-المرافي كي الكليس الله كل رائي إلى كدان ك يو في الله موت ـ الا كيار ع كردانت بيد في اوت إلى-

الله لیتوے بیں میچیوں اور میکورے ٹیس ہوتے بلکہ بیرجلد کے ذریعے ساس ليت بين-

ارسال كرده: (فاطمد كويت)

444

باع الله على في الك ال كوام قوات ويكما تو غص من بولا" ارعم يهال كياكرر عيوي لزك عالما"جناب آب كي في آم كرك في مين أثين الفاكرورفت

استاد (شاكروك باي ے) آپ كا يحديب بوشيار باس في اسكول ك تمام ريكاردُ تولدُو ي ين-باب! آنے وو کم بخت کو، ش ای کی خوب پٹائی کروں گا۔ گھر میں شیشے تو ژا ہاوراسکول میں ریکارڈ۔

## الزاناي

المنا اور حن الوكول كوبيه شرك الله ك والكارق إلى ، ان كوبرانه كبنا كه يوجي کہیں اللہ کو باولی سے بے بران کر بھیں۔اس طرح ہم نے ہر ا یک فرتے کے اتمال ان کی نظروں میں ایجھے کر وکھائے ہیں۔ پھران کو ا ہے رب کی طرف اوٹ کر جانا ہے تب وہ ان کو بتائے گا کہ وہ کیا گیا کرتے

الله جودى استطاعت مسلمان ول محول كر خيرات كرتے ميں اور جو لے جارے فریب صرف اتفائل کما سکتے ہیں جننی مزدور کی کرتے اور تھوڑی ہی كماني يل ع جى خرى كرت إلى ، ان يرجومنافق طعن كرت اور بنت میں ، اللہ اللہ بر ہنتا ہے اور ان کے لئے تکلیف دینے والا عذاب تیار ہے۔

🖈 رسول الشعصية ئے فر مايا كه الله تعالى خود مهر بان ہے اور فرى اور مبر ياتى کرنااے بھی محبوب ہے۔ ٹری پروہ اتناویتاہے جتنا کہ ورشی اور گئی پرٹیس ويتا\_(مسلم) اللاجو آدی زی کی صفت ے محروم کیا گیا، وہ سارے فیرے محروم کیا المدودن كي آك حرام برائي على يرجومزان كا تيز شدو، فرم بوء لوكول عقريب موف والاجورزم فوجور (واؤدر تذك) الله الحت كواور درشت خوآ دى جنت الن تيل جائ كار (واؤد)

ہذا حمان ہر کی کے ساتھ بہتر ہے لیکن جسائے کے ساتھ بہترین ہے۔ (حفرت محدوالف ثاقي) من كرى موئى چيز اطلاع كريني قضيص كرلينا، لوف كرمتزاوف ب-(حضرت المامغوالي) ملائمی سے بدلہ لینے میں جلدی ندرواور کی کے ساتھ نیکی کرنے میں تاخیر ندكرو\_ (عفرت شيق بي)

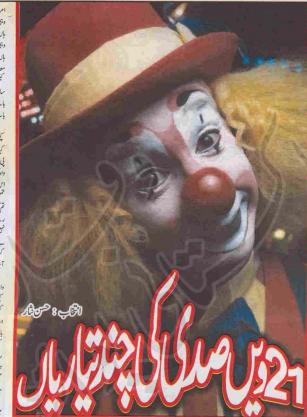
> (1) غوف موت (2) شدت مرض (3) دات قرض ( إيلى بينا)

الما اليا پھول ہے جو جاتنا کھلناہے، اتنی ہی خوشبود يتاہے۔ ( حضرت امام

ارسال كرده: عارف عظيم سابيوال

باب:"ا گرتم مرے تیر نے تک کنارے پرایک ای جگہ بیٹے رہے اوش واليس آكر تمهين دس رويانعام دون گايئ مِنْا: "اوراكرآب والهن شآئة كياش مي سے كالون؟" \*\*\*

استاد "الرآج كى في كى كاكام كيا عوبتاؤ؟"



فون تؤملاؤ۔ فون توشام عاديديداب احیمایتی ہی جلا دو۔ لوڈ شیر تک کا ٹائم ہے۔ تو چلو پھر جائے بنادو۔ کیس بھی نہیں آرہی۔ -2500 وه محليس آربي، ではしていているま 21وي صدي-موكيار باع؟ اس کے استقبال کی تیاری

وہ کون ہے؟ گوراسا ، محتکر یالے بالوں والا۔ حرت بحمهين فيل پية داو پايايدين بلاپ ، بهت برد المگار ب الحمااور چيك كراغول والا ..... ووتو غدوالا؟ ية سركاري ملازم ليكن الله معافى كم اذكم كرور في موكا .... بني كو 8 كنال كا فرنشد كمردياب، كاثبال وغيره على ٥-اوروہ جو کھائے جارہا ہے۔جس نے وگ لگائی ہوئی ہے۔

\*\*\*

المحاوه.....كيروارسوف والاءاس كالوروز انداسكاج كاخرج أي بزارول بش لياكرتا ہے؟ كنثر يكتنك ..... فحك دارى کہا جا ندستارے سلائی کرتا ہے۔ نہیں یار....شایدسر کیس وغیرہ بنا تا ہے۔ اوروه عورت جو بازوون اور پيك كى نمائش كررى بي .... وه كالى سازهى والى جس ير كولدن ى يى ہے۔ لعنت ب ... تم ا بحی فیس کیا نے اور تم نے فور فیس کیا اس کے کالے اور کرے سینڈاز کی ایز ی 18 کیرٹ گولڈ کی ہے .... مشہور گلوکارہ ہے۔ كوئى استظر، كوئى رشوت خور، كوئى اچكا ، كوئى كان والى ..... تم أو كبدر ب تح تم نے جینزی کو یارٹی پر بلایا ہے۔ يى توجيعرى بيسيكاا

يارايك بات توبتاؤ؟ الاس النجلس كهال ع جال زازلة يا بـ يب كم ملك يس؟ ووال محص الله يعدب

Humour ام يكهيل ....اوركهال؟ والحامريك فيوورلد آروروالا، وى امريكه جے بيرياور كتے ہيں۔ معاف كرنا ..... جمهة ويراسير ياورا نبيل استويد ياورا لكتاب بعلايد كيسي ياور بهوئي جوفطرت كي أيك خفيف ي انگزائي نيمي نة سنجال سكي ،ان كي سارى ياورى كاايك بلكاسازلزله بعى ندروك سكى-بات وتبهاری فیک ہے۔ بات و جودل يا بات صرف عادى ى تُعيَّك ب-وكاناتم في لى ايم باؤس ميں بھي بکل عائب ہوگئي۔ واه كيااعلى حكمت ملى ب-اس میں عکمت عملی کہاں ہے آگئی؟ مہيں مجھ بيس آئے گی۔ تم كوشش لؤكرو سجمائے كى نبيل پليز! جھےايو كيٺ كرو ب وقوف به كوريلاا يكشن ب عكومت كا كماند وايكشن - برطرف الدهيرا کر کے ،اند چر تگری کر کے وہ 21 ویں صدی کواس طرح تھیریں گے جیسے کو آيريثي والول في متاثرين كير عقد واه كيامز عدارز وردار خرب كيول .....كيا موا؟ كرور واروي كى مشات بكرى تني وہ تو چھوڑ و .... اُسلی بات بتاؤ ..... مجرم بھی پکڑے گئے یا میں؟

بالكل يكزا "كيا؟ کون ہے؟

ريكم باتھوں پکڑا گیا فرک ڈرائیور۔ موندا بدتو ایا ی ے جے آلول ل جانے پر بولس کے قائل بکرا كيا .... يومعولى كارند يمعولى بتصياراوراوزار بوتي يس-چپر سفی رکھ لیاجا

ميشرك فرست دويدن

الف اے .... فرسٹ ڈویژن لي-اع جي فرست دويران ايم اع بحى فرست دويژن アレンタンラ بهت اجماا كيرك ريكارز بتهارا

اجمارة ما كي كرسلطان أيوك شهيد موت تها؟ 1965 كى جگ يى -جان ميجركون ٢ اک فوج کے مشہور میجر جوشا بداب کرال مو گئے ہیں۔

یا کستان کے پہلے وزیراعظم کانام بتا تھی؟ ايناقوى زاندسنائين؟ المونى وحرتى الله ركع قدم قدم آباد كيخ"





## رن وت (Pisces) 19 فروري تا20 مارچي CONTRACTOR CONTRACTOR



یہ پیوٹے قد والے، کول چرے کے افراد ہوتے ہیں۔ ان کا پیپ تھوڑا سا

### 🌣 برج حوت اور برج حمل

برج حمل اور برج حوت کے حامل فریقین کے مزاجوں کا اگر موازنہ کہا جائے تومعلوم ہوگا كه برج حمل آلش مزاج ہوتا ہے۔ جبكه برج حوت آلى مزاج ے۔ ان دونوں برجول كا آپس ميں كوئى تعلق نبيس بنا۔ اگر ان دونوں برجوں تے تعلق رکھنے والوں کی آئیں میں شادی ہوجاتی ہے۔ تو ان میں بھی مجى خوشگوارتعلقات نہيں رہيخ \_ دونوں ميں اکثر و بيشتر سخت کلا می اور بحث و تحمرار ہوتی رہتی ہے۔جس کی وجہ سے دونوں ہی ناخوش رہتے ہیں۔

## 🖈 برج حوت اور برج لور

برخ توراور برج حوت تعلق ركنے والے ميال بيوى ميس بہت مطابقت ومفاہمت یانی جانی ہے۔ان کی شاوی سعد اور مبارک ہوئی ہے۔ دونوں فریق آلی میں بے حدیبار وعبت سے رہتے ہیں۔ یہ بھیشہ خوش وخرم رہتے ہیں۔برج حوت کا حامل فراق خیانت کاراور کیند پرورطبیعت کا مالک ہوتا ہے۔ان دونوں کے مابین جب بھی اڑائی جھکڑا ہوتا ہے۔تواس کی شروعات برج حوت کی طرف سے ہوئی ہے۔ اولاد کی وجہ سے ان کے رزق میں بركت اورروزى بن اضافه بوتا ب- جموى طوريربيد ونول ايك خوشكواراور مجر يوراز دواجي زعد كي كزارت بي-

#### 139.61.101 2861

برج جوزااور برج حوت تعلق ر کھنے والے میاں ہوی شروع سے خوشگوار از دواجی زندگی گزارتے ہیں۔ یہ دونوں ایک دوسرے پر بہت مبریان ہوتے ہیں۔ان کے مابین خلوس اور پیار ومجت کا رشتہ کافی پختہ ہوتا ہے۔

يد دونول بهت جذباني موت بيل بعض اوقات معمولي بالول يران بيل اختلاف ہوجاتا ہے جوان میں لڑائی جھڑے کا سب بن سکتا ہے۔ دونوں کو مجھداری سے کام لے کراہیا وقت گزار دیتا جاہے اور خاص طور پر بدزیانی ے بچا جائے۔ برج حوت کے حال فریق کو جائے کداری حماس طبعت يرقابور كطح جبكه برج جوزات يعلق ركضواليكوابي جلد بازاور متلون مزاج طبیعت برقابویائے کی ضرورت ہے۔

اردوا بي العاقبات ريا العرقفيدات 🖈 🖈 نيون مندون

#### 🖈 برج حوت اور برج سرطان

برج سرطان اور برج حوت کے حامل فریقین آئی مزاج سے تعلق رکھتے ہیں۔ہم مزاج ہونے کے باوجودان دونوں میاں بیوی کوایک دوسرے کو مجھنے کے لئے بچے عرصہ ور کا رہوتا ہے۔ یکی وجہ سے کداز دوا بی زندگی کے شروع كا كي عرصدان دونول من مفاهمت اورموافقت أبيل يائي جاتى ب ان كردرميان لرائى جفرانجى بوجاتا ، جبداس برج حوت متعلق فریق اہم کر دارا دا کرتا ہے۔ لیکن چھی*ع صد کر ارنے کے* بعدان دونوں میں كافى زيادہ مفاجمت موجاتى ب- يدايك دوسم ي كم مزاج اور طور طریقوں سے واقف ہوجانے کے بعد ایک خوشگوار اور بھر پوراز دوا بی زندگی

#### برج حوت اور برج اسد

برج اسداور برج حوت كے متعلقين كے مزاج آيس ميں بالكل موافقت نہیں رکھتے بلکہ ان میں زبروست مخالفت یائی جاتی ہے۔ ان بروج کے حامل مرداورعورت کی اگرآ کیں میں شاوی ہوجائے تو سکوٹی خوشگوار واقعینیں ہوتا ہے۔ان کے مامین مفاہمت بالکل نہیں ہوتی ۔وونوں ہی فریق بلاوجہ ایک دوسرے سے جھٹرتے رہتے ہیں۔ان کے دلوں میں ایک دوسرے کی قدر بالكل نبيس ہوتی ہے۔معمولی ہاتوں پر بحث وتكرار اورلژائی جنگر اان كی از دواجي زندكي كويرخار بناديتاب

#### 🏠 برج حوت اور برج سنبله

برج سنبلداور برج حوت سے تعلق رکنے والے فریقین میں کافی زیادہ موافقت ووتني بهم آجكي يائي جاتي ب- اگران دونون كي آپس مين شادي موجائ توبيا يك خوهكواراور بحربوراز دواجي زندكي بسركر سكت بي-ان کی از دواجی زندگی میں بعض اوقات معمولی اختلاف بحث وتکرار کا باعث ین جاتا ہے۔لیکن یہ بحث و تکرار طویل جھڑ ہے کی بنیاد نہیں بنا۔ ووٹوں بہت جلاصلع برآ مادہ ہوجاتے ہیں۔اکثر و بیشتر بحث وتکرار کی شروعات برح حوت والے کی طرف ہے ہوتی ہے۔ اگر برج سنبلہ کا حامل فریق تھوڑی تی توت برداشت سے كام لے اور يرج حوت والا بھى ائى ساتھى كى خواہشات کا احرّ ام کرے توان کے درمیان ہونے والے معمولی اختلا فات فتم ہو سکتے ہیں۔اولاد کی نعمت ان دونوں کے لئے خوش بھتی کا باعث ہوتی ہے۔اور ويكر لحاظ سے بيمثالي از دواجي زندي گزارتے ہيں۔

#### 🕸 برج حوت اور برج ميزان

برج میزان اور برج حوت سے تعلق رکھنے والے مر داور عورت کی آپس میں شادی ہوجائے تو بیشروع شروع میں کافی دشواریاں محسوں کریں گے۔ كيونكه دونوں كى عادات بين تضاديا ياجا تاہے۔ انبي شروع كے ايام بين ان کے مابین لڑائی جھکڑا بھی ہوتا ہے۔ جو کہ میزان والے فریق کی صلح جوطبیعت کے باعث طول تبیں پکڑتا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دونوں ایک دوسرے کے عادات واطوار کو بھے جاتے ہیں اور پھران کے درمیان پہار،محبت،خلوص اور بھا تکت بردھتی چلی جاتی ہےاور بید دونوں ایک دوسرے کے ساتھ ایک اچھی پرسکون اور مجر پور

### كالصور بعى موبان روح بوجاتا ب\_ 🖒 برج حوت اور برج عقرب

Horoscope

برج عقرب اور برج حوت علق رکھے والے مرداور عورت کی اگر آپی میں شادی ہوجائے تو یہ نہایت سعداز دوا جی بندھن ثابت ہوتا ہے۔ دونوں چونکدایک بی عضر علق رکھتے ہیں۔اس لئے ان کے درمیان کافی زیادہ موافقت یائی جانی ہے۔ دونوں کی بہت کی عادات ایک جیسی ہوتی ہیں۔ بید ایک دوسرے کو بہتر انداز میں مجھ کتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ خوشحال اور خوشکواراز دواجی زندگی بسرکرتے ہیں۔

اردواجی زعد کی امر کرنا شروع کردیت این بیان تک کردونوں کے علیمد کی

# 🖈 برج حوت اور برج قوس

برج قوس اور برج حوت کے حامل فریقین کی اگر پس میں شاوی ہوجائے تو ىيە بېت زيادە خۇش نېيى رە كىتى بىل كيونكدان كى طبيعتوں ميں كافى تضاديايا جاتا ہے۔ برج حوت کا حال فریق رملین مزاج ہوتا ہے۔ اس میں مستقل مزائی نام کو بھی تیس ہوئی۔ دوسری بری عادت یہ ہوئی ہے کہ اس کی پندوقت کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ اس عادت کی وجہ سے بعض اوقات اسے شریک زندگی سے بیزار ہوجاتا ہے۔ جبکہ دوسری طرف برج توس والافريق بولوث اوراصول پيند ہوتا ہے۔ اس فتم كى متضاد عادات کی وجہ سے اال کے مابین لڑائی جھکڑا ہوتا رہتا ہے اور پدانفاق ومحبت سے ニュリング

### 🖈 برج حوت اور برج جدی

برج جدی اور برج حوت کے حامل مرد اورعورت کی اگرآ پس میں شادی موجائے توباہم موافقت موتی ہے۔ بدرونوں اچھی صفات اورخصوصیات کی بناء پرخوبصورت اور پرسرت از دواجی زندگی بسرکرتے ہیں تاہم ان دونوں میں کچھ متضا دعادات بھی ہوتی ہے۔جوان کے مابین بحث و تکرار کا باعث بن عتى بين اوربيه بحث وتكرار بعض اوقات جھڑے كی شكل اختيار كرجاتی ہے کیلن پیکوئی بہت طویل سپیں ہوتا بلکہ جلد ہی ان کی آگیں میں سکے ہوجاتی ہے۔ ان دونوں کو جواولا دکی فعت حاصل ہوتی ہے دہ بہت خوش قسمت ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے ان کے رزق میں وسعت اور کشادگی ہوئی ہے اور تک دی ق ے نجات ملتی ہے۔ مجموعی طور پر بیا چھاا ورمضبوط از دواجی بندھن ہوتا ہے۔

### م برج توت اور برج ولو

برج داواور برج حوت ع تعلق ركف والفريقين الررشة ازدواج يل منسلك ہوجا ئيں تو پہ كوئى خوشكوار از دواجى بندھن نہ ہوگا \_ كيونكيان دونوں میں بالکل بھی موافقت اور ریگا تگت نہیں ہوتی ۔ دونوں ہی مزاج کے اعتبار سے ایک دوسرے کی ضد ہوتے ہیں اور خود ساختہ اصولوں کے ملتے میں جکڑے ہوتے ہیں۔معمولی بات بران میں بحث وتکرارشروع ہوجاتی ہے اورجوبالآخراراني جفرك كالكل افتياركرجاتي بـ

ازدواجی زندگی کوخوش رنگ بنانے کیلئے دونوں کو بہت زیادہ قربانیاں وینا پڑتی ہیں جو کدان کی فطرت کے خلاف ہے۔

اگر برج حوت عے تعلق رکھنے والے مرد اروعورت کی آپس میں شادی ہوجائے تو یہ بہت سعد اور مبارک از دواجی بندھن ہوتا ہے۔ دونوں فریق ایک بی برج اور بیارے سے معلق رکھنے کی وجہ ہے ہم مزاج ہوتے ہیں۔ دواؤل میں بہت می اقدار مشترک ہوتی ہے۔ وہنی طور پر دونوں میں کافی زیادہ ہم آ بنگی ہوتی ہے۔ یہ ایک دوسرے کی خوبیوں، خامیوں اور سلاحيتول عاجيى طرح واقف موت بي-

اس برج سے تعلق رکھنے والے افراد چونکہ دوہری فطرت کے مالک ہوتے ہیں اوران کا طرز عمل ویجیدہ ہوتا ہے اور اس وجہ سے بعض اوقات ان کے ما بین کچھ غلط فہمیاں بھی پیدا ہوجاتی ہیں۔ لیکن میدان کی از دواجی زندگی پر قطعاً اثر انداز مبیں ہوتیں۔ اور یہ پرمسرت اور مثالی از دواجی زندگی بسر - リエン